







# వ్యక్తిత్వ వికాసం

# విజయ పథం



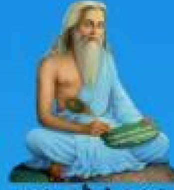
## సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

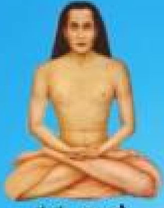

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

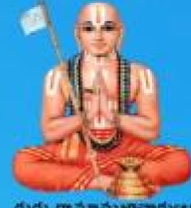
## శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

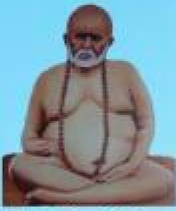

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

## అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

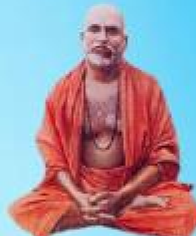

గురు సాయి బాబా


గురు అరవిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

## వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి
నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి
"నేను" గా ఉండటానికి
మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి
కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదవిజ్ఞానం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి. కనుక తమవంతుగా భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం మహానుభావులైన సాగర్ సింధూరి గారు ఉచితంగా విలువైన గ్రంధాలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు. వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
2) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
3) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement
4) ఆండ్రాయిడ్ మొబైల్ ఆప్ : https://play.google.com/store/apps/details?id=free.telugu.bhakti.books

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.



SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

# అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

# విజయపథం

## నిత్య పారాయణ గ్రంథము

రచన: సాగర్ సింధూరి

విజయపథం

సాగర్ సింధూరి

ధర : రూ. Q®Q®/-

పేజ్ మేకింగ్ :
మోహన్ గ్రాఫిక్స్,
విజయవాడ.

ప్రథమముద్రణ : డిసెంబర్ 2014

ముద్రణ :
రమణ ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్
విజయవాడ

ముఖచిత్రం :
రమణ

పబ్లిషర్స్ :
యం. ఎస్. ఆర్. పబ్లికేషన్స్
అరండల్‌పేట,
విజయవాడ.
ఫోన్: 9395366240

**VIJAYAPATHAM**

**Sagar Sindhoori**

Price : **Rs. XXX**

D.T.P by
**Mohan Graphics**
**Vijayawada.**

First Edition : **Dec. 2014**

Printed at :
**Ramana Offset Printers**
**Vijayawada.**

Cover page :
**Ramana**

Publishers :
**M.S.R. PUBLICATIONS,**
**Arundalpet,**
**Vijayawada-2**
**Ph: 9395366240**








# విజయపథం

మన అందరి జీవితాలూ చాలా సులభంగా మొదలయ్యాయి. కానీ, ఈ జీవితాన్ని సమర్థవంతంగా ఎలా కొనసాగించాలన్నదే ప్రశ్న. నీవు జీవితాన్ని రెండు రకాలుగా చూస్తావు. అద్భుతంగానూ లేదా భయంకరంగానూ. దేవుడుమనుషులందరినీ సృష్టించాడు. ఎందుకొరకు అంటే ప్రతి ఒక్క మనిషీ ఖచ్చితంగా ఈ భూమిపై ఏదో ఒక పని పూర్తి చేసి రావాలని. జీవితమనే యుద్ధానికి వెళ్ళబోతున్న మనుషులందర్నీ పిలిచి "నేను ఒక్కొక్కరికీ... ప్రత్యేకంగా ఆయుధాలను ఇవ్వలేను" కానీ ప్రతి ఒక్కరికీ మీరే స్వంతంగా ఆయుధాలను తయారు చేసుకోగల వస్తువుని ఒక్కటిస్తాను... వెళ్ళి యుద్ధం ప్రారంభించండి" అని జీవన జీవన పోరాటానికి కావాల్సిన అన్నింటినీ తయారు చేసుకోగల ఒక మహత్తరమైన వస్తువును మనుష్యులకు ఇచ్చి పంపాడు.

ఆ వస్తువు ఏదో కాదు... "ఆలోచించగల్గే మెదడు."

ఈ వస్తువును చక్కగా ఉపయోగించుకొన్న వాళ్లు తమకిచ్చిన పనిని పూర్తి చేసి చరిత్రలో నిలిచిపోయారు. ఆ వస్తువును ఉపయోగించలేక ఎంతోమంది దారితప్పి అధోగతి పాలవుతున్నారు.

నిజానికి కష్టాలూ, సుఖాలూ ఎలా వస్తాయి? ఈ ప్రశ్నకు చాలామంది చాలా సమాధానాలు చెప్పగలరు.

నిజానికి కష్టాలూ, సుఖాలూ ఎలా వస్తాయి? ఈ ప్రశ్నకు చాలామంది చాలా సమాధానాలు చెప్పగలరు.

పూర్వజన్మ కర్మఫలమని,

అదృష్టమని,

ఈ జన్మకు పడాల్సిన కష్టాలు ఖచ్చితంగా పడాలనీ,

మారాత ఇంతేనని,

ఇలా ఇంకా చాలా రకాల వేదాంతాలు మాట్లాడుతారు. దేవుడు ముందుగానే నిర్ణయించాడా... ఫలానా వాడు జీవితంలో అనుకున్నది సాధించి సంతోషంగా ఉండాలని? లేదా ఫలానా వాడు ప్రతిరోజూ కష్టాలను అనుభవిస్తూ దుర్భరమైన జీవితం గడపాలని?

ఖచ్చితంగా ఆయన అలా చేయలేదు. ఆయన అందరికీ సమానంగా ఇచ్చిన ఆస్తి ఒక్కటే. "ఆలోచించగల్గే మెదడు."

ఈ కష్టాలూ, సుఖాలూ అన్నీ మనం చేతగాక సృష్టించుకున్నవే. ఈ ప్రపంచంలో విధిరాత, అదృష్టమూ, కర్మ ఫలమూ ఇవన్నీ ఖచ్చితంగా ఉన్నాయో లేవో కానీ మన జీవితం మాత్రం ఖచ్చితంగా ఉన్నాయో లేవో కానీ మన జీవితం మాత్రం ఖచ్చితంగా మన చేతుల్లోనే ఉంది.

మనుషులు రెండు రకాలుగా బ్రతుకుతున్నారు.

కొందరు భవిష్యత్తు కోసం ఎదురుచూస్తూ...

మరికొందరు భవిష్యత్తును నిర్మించుకుంటూ...

భవిష్యత్తు కోసం అంటే రేపటికోసం ఎదురు చూసేవాళ్ళు జీవితం వాళ్ళకు ఏమిస్తే దాంతో తృప్తిపడతారు. కష్టాలనిచ్చినా, సుఖాలనిచ్చినా ఏమిచ్చినా దాంతోనే జీవిస్తారు.

భవిష్యత్తును నిర్మించుకొనే వాళ్ళు వాళ్ళకేం కావాలో వాటినే సృష్టించుకొంటారు. సంతోషమైనా, ఆనందమైనా.

నీకు కాలో, చెయ్యో విరిగితే నువ్వెందుకు ఆసుపత్రికి వెళ్తున్నావు. అదంతా నీ ఖర్మ అనీ, నొప్పిని అనుభవించక తప్పదని నీవనుకుంటూ ఉన్నపుడు ఆసుపత్రికి వెళ్ళాల్సిన పనేంటి? బాధను అనుభవించడం నీ విధిరాతే కదా!

నీకు నిజంగానే దేవుడు ముందుగానే "ఇన్ని కష్టాలు ఖచ్చితంగా అనుభవించాలి" అని సృష్టించాడు అనుకుందాం. అలాంటప్పుడు నొప్పిని





తగ్గించుకోవడానికి ఆసుపత్రికి వెళ్ళడం లాగా... కష్టాలు రాకుండా నీ జీవితాన్ని నిర్మించుకొనే ప్రయత్నం చెయ్యవా? కష్టాలతో ఖచ్చితంగా పోరాడాల్సిందే..." అని ఎదురెళ్ళి పోరాడవచ్చు లేదా మన దరిదాపులకు రాకుండా మన జీవితం చుట్టూ ఆకాశమంత కోటను కట్టుకొని కష్టాలను రానీకుండా చేయవచ్చు.

ఈ రెండో పద్ధతే అత్యుత్తమం. మన జీవితాన్ని పటిష్టమైన కోటలాగా నిర్మించుకోవడమే అత్యున్నత జీవన విధానం. అపుడు కష్టాలకూ, కన్నీళ్ళకూ మన కోటలు బీటలు వారవు, కూలిపోవు.

ఎవరికీ కష్టాలు పడాలి అని ముందుగానే రాసిపెట్టబడలేదు. మనం గతంలో చేసిన చర్యల ఫలితంగానే మన భవిష్యత్తు ఉంటుంది. అలాగే ఎవరికీ నిరంతం సుఖాలే రావాలి అనికూడా రాయబడలేదు. తటస్థమైన స్థితిలో మనం ఈ భూమిపైకి వచ్చాం. మన ఆలోచనల ద్వారా కొన్ని చర్యలను చేశాం. ఆ చర్యల వలన మన జీవితం ఏర్పడింది. నీవు గంటసేపు నీగురించి నీవు ఆలోచించి చూడు. ఇంతవరకూ గడిచిన నీ జీవితంలో సంతోషాలకూ, దుఃఖాలకు ఖచ్చితంగా ఎవరు బాధ్యులో ఆలోచించు. నీ సమాధానం ఒక్కటే. అది "నువ్వే"

అవును నీజీవితానికి పూర్తి బాధ్యుడవు నీవే. నీవు మాత్రమే నీ జీవితాన్ని ఎలా కావాలంటే అలా మార్చుకోగవు. నీ జీవిత పోరాటం సాఫీగా సాగడానికి దేనినైనా సృష్టించుకోగల మహత్తరమైన ఆయుధం నీ దగ్గర ఉంది. అదే "ఆలోచన".

ఒక మనిషి ఆలోచించడం మొదలుపెట్టి తాను ఏపని మీద ఈ భూమిపైకి వచ్చాడో తెలుసుకోగల్గి ఆ పనిని పూర్తిచేసినపుడు మరు జన్మలో అతనికి మరొక ఉత్తమమైన పని ఇవ్వబడుతుంది. ఒకవేళ తన జన్మకు కారణం తెలుసుకోలేక ఆపనిని పూర్తి చేయలేకపోతే మరొక జన్మలో మరలా ఆపని పూర్తిచెయ్యగల అవకాశం లభిస్తుంది. కనీసం ఆ జన్మలో నైనానీవు నీకివ్వబడిన పనిని పూర్తి చెయ్యాలి. మరొక ఉత్తమమమైన, సౌఖ్యమైన జన్మకు అర్హత సాధించాలి. ఇదేజీవిత పరి. ఈ పరీక్షలో ఉత్తమ ప్రతిభ

కనబర్చిన వాళ్ళకు ఉత్తమమైన బహుమతి ఉంటుంది. పరీక్ష తప్పిన వారికి మళ్ళీ ఉత్తీర్ణులయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

నువ్వేం కావాలో నిర్ణయించుకోవాల్సింది నీవే. నీవు వద్దన్నా కావాలన్నా కాం ఆగిపోదు, జీవితమూ ఆగిపోదు. అది నీతోపాటే పెరుగుతూనే ఉంటుంది.

మరి జీవిత పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించడం ఎలా... జీవిత పాఠాల్ని నాకు ఎవరు చక్కగా నేర్పించగలరు? కిటుకులను ఎవరైనా చెప్పగలరా? అంటే ఖచ్చితంగా బోధించలేరు. తాము ఎంత ఉన్నతంగా జీవిత పరీక్షను ఎదుర్కొన్నదీ, ఎలా ఉన్నతమైన జీవన విధానాన్ని అలవచ్చుకొన్నదీ ఎందరో మహానుభావులు, విజేతలు ఎన్నో పుస్తకాల ద్వారా, గ్రంథాల ద్వారా, ఆలోచనల ద్వారా నిరంతరం బోధించడానికి ప్రయత్నిస్తూనే ఉన్నారు. మనం చేయవలసిందల్లా వారి జీవితానుభవాల్ని గ్రహించి మన జీవన విధానాన్ని మార్చుకోవడమే నేర్చుకోగల్గితే ప్రకృతి ప్రతి చిన్నదానిలోనూ పాఠాలు బోధిస్తూ ఉంది. నీవు శ్రద్ధ వహించాలి. జీవితం పట్ల ఆసక్తితో ఉండగల్గాలి. ఉన్నతమైన జీవితంపై కోరిక కల్గి ఉండాఇ. దేనినైనా నేర్చుకోగల నేర్పు మనిషికి ఉంది. నిరంతరం అభివృద్ధికై అన్వేషణ చేయాలి. నీకు ప్రతిజన్మలోనూ అవకాశం మిగిలే ఉంటుంది. నీ గురించి, నీ కర్తవ్యం గురించి నీవు తెలుసుకోవాలి.

ఏదో విధంగా వచ్చే భవిష్యత్తును తీసుకోకు. అది ఎవరో వేసిన ముష్టి. నీవేమీ అడుక్కుతినే వాడివి కాదు. నీవు మనిషి అనబడే అత్యుత్తమమైన ప్రాణివి. నీ భవిష్యత్తును నీవే నిర్మించుకో. అంతా నీలోనే ఉంది. నీ చేతుల్లోనే ఉంది. నీవు గొప్ప ధనవంతుడు లేదా విజేత కాగల్గేనందుకు గ్యారంటీ ఏవిధంగా లేదో... నువ్వు నాశనమై పోవడానిక్కూడా గ్యారంటీ లేదు. నువ్వు చేసే పనులను బట్టి నీ జీవితం ఉంటుంది. కానీ ఒక్కదానికి మాత్రం ఖచ్చితంగా గ్యారంటీ ఉంది.

నీవు ఉన్నతంగా పనిచేస్తే... ఖచ్చితంగా మహోన్నతుడవు అవుతావు.

జీవితం పట్ల ఆసక్తి కోల్పోయి, ఏం చేయాలో ఎలా చేయాలో తెలియక,





ఎక్కడో గొప్పగా బ్రతకాలనే చిన్న ఆశ కల్గి... ఎక్కడినుండి మొదలు పెడితే ఒక గొప్ప జీవితం ప్రారంభమవుతుందో ఏ విధంగా మిమ్మల్ని మీరు మార్చుకుంటే గొప్ప విజేతలవుతారో తెలియజేయడానికే ఈ పుస్తకం. జీవితం పట్ల ఒక ఖచ్చితమైన అవగాహన కల్గడానికి, నీ గమ్యమేమిటో నీవు తెలుసుకోవడానికీ, నీ జీవితానికి నీవే రాచబాట వేసుకోవడానికి అవసరమైన అత్యంత రహస్యమైన సూత్రాలను, పద్ధతులను ఎన్నో ఏళ్లు కష్టపడి తెలుసుకొని, పాటించి, ఫలితం పొంది మీకు వివరిస్తున్నాను. ఈ పుస్తకం ఖచ్చితంగా మీ జీవితాన్ని అత్యద్భుతంగా మార్చి వేయడానికి సహాయకారి అవుతుంది.

నీ జీవిత గమ్యం ఏంటి?

నీ ఆలోచనా విధానాలను ఏవిధంగా మార్చుకోవాలి?

అన్ని విధాలుగా నీ జీవితం ఆనందంగా ఉండడానికి కావాల్సిన అంశం ఏది?

నిన్ను చరిత్రలో నిలబెట్టే... జీవన విధానం ఎలా పొందాలి?

అన్ని రకాలుగానూ నిన్ను నీవు ఎలా మార్చుకోవాలి?

నీ జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతి సమస్యకూ పరిష్కారం ఏమిటి?

డబ్బు, హోదా, కీర్తి ప్రతిష్టలు, గొప్ప కుటుంబం... ఇవన్నీ పొందడానికి సులభమైన మార్గాలు ఏవి?

నీ జీవితం అన్నింటా పరిపూర్ణమై పొందడానికి అనుసరించాల్సిన మార్గాలు ఏవి?

జీవితాంతం ఆనందంగా ఎలా గడపాలి?

ఇలా ప్రశ్నలకు ఖచ్చితంగా మీకు ఈ పుస్తకంలో సమాధానం దొరుకుతుంది.

ఈ పుస్తకంలో రాయబడిన పద్ధతులను అనురించే కొద్దీ రోజు రోజుకీ మీలో

కన్పించే అభివృద్ధిని చూసి మీరు ఖచ్చితంగా పరవశం పొందుతారు. ప్రతినిత్యం అద్భుతాలను చవిచూస్తారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే... "మీరు ప్రతి క్షణం నిజంగా జీవిస్తారు." సర్వోన్నతుడవైన విజేతవు కావడానికి నీ ప్రయాణం ఎక్కడినుండి మొదలెట్టాలి? ఈ ప్రశ్న మీ మనసులో చొరబడినట్లయితే నీ జీవితం గొప్ప మలుపు తిరిగిందన్నమాటే.

"నీ ప్రయాణం నీలోనుండే ప్రారంభం కావాలి"

నాలోనుండే మొదలవ్వాలా! అంటే ఏమిటి?

అవును ఖచ్చితంగా నీ ప్రయాణం నీ మొదటి అడుగునుండి కాదు. అంతకంటే మొదటిస్థానమైన నీ మనసులో నుండి, నీ అంతరాత్మలో మొదలవ్వాలి. ఎందుకంటే నీ ప్రతి చర్యకూ, ప్రతి కార్యానికీ ప్రారంభం నీ ఆలోచనల్లోంచే. నీ మనసులో నుండే మొదలవుతుంది. నీ గమ్యం ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి ముందు నువ్వంటే ఏమిటో నువ్వు తెలుసుకోవాలి.

ఓ అరగంట ఒంటరిగా కూర్చొని మొదలుపెట్టు. అత్యంత శ్రద్ధతో, అద్వితీయంగా మారబోతున్న నీ జీవితానికి నాందీ ప్రస్థావన చెయ్యి. నిర్లక్ష్యం వహించకు. ఇది మంచి తరుణం. ఆలస్యంగా అయినా మొదలుపెట్టుటకు ఏమాత్రం వెనుకాడకు.

ఒక్కసారి దీర్ఘశ్వాస గుండెలనిండా తీసుకొని వదిలి ప్రారంభించు. నిన్ను నీకు నువ్వు ఎలా పరిచయం చేసుకుంటావు నీకు నువ్వే చెప్పుకో... నిజంగా నువ్వు కోరుకుంటున్నది ఏమిటి ప్రస్తుతం నువ్వు బ్రతుకుతున్న జీవితమా! లేక ఇంకా మెరుగైన జీవితం కావాలనుకుంటున్నావా? నీ ఆశలు, కోరికలు తీరగల గొప్ప జీవితానికై నిజంగా, నిజాయితీగా నువ్వు ఎదురు చూస్తున్నావా? బాగా ఆలోచించి సమాధానం తెలుసుకో. అసలు నీ ఊహల్లోనైనా నువ్వు కోరుకున్న జీవితం సజీవంగా ఉందో లేదో ఆరా తీయి.





ఈ ప్రశ్న ఎందుకు అడిగానంటే "యద్భావం తద్భవతి" అని భగవద్గీతలో అన్నారు. ఈ సృష్టిలో నిజమైన విషయాలలో ఇదే మొదటిది.

"నువ్వేమి తలుస్తావో అదే సిద్ధిస్తుంది"... నువ్వేమి కోరుకుంటావో అదే నీకు దొరుకుతుది. నువ్వు కోరుకోలేనిది నీకు దక్కటం అసాధ్యం. కనుక... కనీసం నీ ఊహల్లోనైనా నీ యొక్క గొప్ప జీవితం గురించిన కోరికలు ఉన్నాయా లేవా అని నిన్ను నువ్వే శోధించుకో. తర్వాత ప్రశ్న,

ప్రస్తుతం నీవు ఎలాంటి జీవితం గడుపుతున్నావో... ఇష్టంలని ఉద్యోగం కావచ్చు, తృప్తిలేని జీతం కావచ్చు, పసలేని జీవితం కావచ్చు, నీ ఆరోగ్యం కావచ్చు.... ఇవన్నీ... ఖచ్చితంగా నీ నిజమైన నువ్వు (నీ మనసు) కోరుకున్నట్లే ఉన్నాయా లేక ఉన్నవాటితో లేక నీకు దొరికిన జీవితంలో సర్దిపెట్టుకుంటూ నిన్ను నువ్వు చంపుకొని... ఎలాగోలాగ బ్రకాలిగా! అన్నట్లు జీవిస్తున్నావా?... బాగా అంతర్మథనం చేసుకో. నీకు సమాధానం లభించిందా... ఒకవేళ ఆ సమాధానం ఈ విధంగా ఉండవచ్చు.

1. "అవును... నా జీవితం నేను నిజంగా కోరుకుంటున్నట్లే ఉంది"
2. "కాదు... నా జీవితం అంతా రాజీపడి సర్దుకు పోతున్నాను"
3. "లేదు... నా జీవితంలో ఏదీ నేను కోరుకున్నట్లు లేదు"

మొదటి సమాధానం వచ్చిన వాళ్ళెవరూ ఈ పుస్తకం చదవాల్సిన అవసరం లేదు. ఇక రెండు లేదా మూడవ సమాధానం వచ్చినవారు ఖచ్చితంగా చదవడం కొనసాగించండి.

తర్వాత ప్రశ్న:

నీ జీవితం అన్ని విధాలుగానూ నిన్ను అసంతృప్తికి గురిచేసినపుడు... కనీసం ఆ జీవితం నుండి తప్పుకొని... నీకెలాంటి జీవితం కావాలో ఏనాడైనా ఆలోచించావా!

నీ వృత్తి నీకు నచ్చలేదా... అయితే ఏ వృత్తిని నువ్వు కోరుకుంటున్నావు?

నీ వ్యక్తిత్వం నీకు నచ్చలేదా... అయితే ఎలా మార్చుకోవాలని అనుకుంటావ్?

నీ ఆరోగ్యం, నీ ఆర్థికస్థితి నీకు నచ్చలేదా... అయితే ఏ విధంగా బ్రతకాలనుకుంటున్నావు? ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే... అసలు ప్రస్తుత జీవితం నుండి నువ్వు గొప్ప నీ కలల జీవితానికి "మారాలన్న" ఆలోచన నీలో ఉందా! లేదా!

ఈ ప్రశ్న ఎందుకు అడిగానంటే... కొన్ని శతాబ్దాల నుండీ, వేల సంవత్సరాల నుండీ, వేలకొద్దీ విజేతలు, మహాపురుషుల జీవితాలను గమనిస్తే ఒక్క మహత్తరమైన రహస్యం మనకు కనిపిస్తుంది. అదేమిటంటే... చరిత్రలో ఏ విజేత అయినా సరే వాడి ప్రయాణం ఎక్కడినుండి మొదలవుతుందో తెలుసా?

"నేను... గొప్పగా మారాలి" అన్న ఆలోచన నుండి. ఇదే పరమ సత్య వచనం, నీ జీవితాన్ని మహిమాన్వితంగా మార్చుకోవడానికి నీవు మనసులో నుండి ప్రారంభించాల్సిన ప్రారంభం.

ఎప్పుడైతే... ఈ దుర్భర జీవితం నుండి నాకు విముక్తి కలగాలి... నేను ఉన్నత పరమావధిగల మహోత్కృష్టమైన జీవనానికి "మారాలి" అనే ఆలోచన నీలో ప్రారంభం అవుతుందో అదే నీ విజయ సాధనకు మొట్టమొదటి ప్రారంభపు అడుగు.

ఈ అడుగు లేకుండా... ప్రపంచంలో ఎవరూ... విజయసాధనకు ప్రయత్నింప ప్రారంభించలేరు.

నా ప్రశ్న ఏమిటంటే... ఇలా... "నేను మరో గొప్ప జీవితానికై మారాలి" అన్న ఆలోచన నీలో ఉందా లేదా! ఒకవేళ లేనట్లయితే ఇప్పుడే ఆలోచన చెయ్యి. ఎందుకంటే ఇదే రహస్యాన్ని ఛేదించే తాళం చెవి.

మరో గొప్ప ప్రశ్న,

ఒకవేళ నీకు "మారాలి" అన్న ఆలోచన ఉంది అంటే ఒకవేళ అలా నీవు మార్చుకోవాలి అనుకుంటున్న జీవితం సాధించుకోవడానికి నీకు అవకాశం లభిస్తే.... వెనువెంటనే నీ ప్రయత్నం ప్రారంభిస్తావా?

ఈ ప్రశ్న ఎందుకంటే! ఎందరికో గొప్పగా మారాలనీ, గొప్పగా జీవించాలనీ,





చరిత్రలో నిలిచిపోవాలనీ ఉంటుంది. కానీ అలా జీవించడానికి ప్రయత్నం చేయమంటే... సత్తా ఉండదు. నిరంతరం... బింకం లేకుండా కలలలుకంటూ... కనీసం అవి సాధించుకోవడానికి ఒక్కటంటే ఒక్క అడుగు వేయడానికి కూడా చచ్చేలా భయపడుతారు... ఎందుకంటే... మారడానికో, జీవితం మార్చుకోవడానికో... ఒక క్రొత్త జీవితం అందుకోవ డానికో పోరాటం ప్రారంభిస్తే... ప్రస్తుతం తామున్న జీవితం నాశనమై పోతుందేమోనన్న భయం.

రోడ్లు ఊడ్చే వాడు... రాజకీయ నాయకుడుగా అయిపోవాలని కలలు కంటాడు... కలల్లోనే రాజకీయ వేత్తగా జీవిస్తాడు... ఒకవేళ నిజంగా అలా అవడానికి అవకాశం వస్తే... అందులో ఉండే ఈ కాస్త పనీ (రోడ్లు ఊడ్చే పని) పోతుందేమో... ఇదీ పోతే నా కుటుంబం గతేమిటి...?

ఈ విధంగా... పనికిరాని అసమర్థులు, మానసికంగా దుర్బలమైన వారు, పిరికి పందలు, చేవలేని యువకులు, దమ్ము, ధైర్యం చేయలేని అభాగ్యులు... మారగల్గేందుకు అవకాశం తెరుచుకున్నాకూడా ఒక్క అడుగు వేయడానిక్కూడా సాహసించలేరు. కనీసం గట్టిగా కోరుకోడానిక్కూడా ధైర్యం చెయ్యలేని వారు ఉన్నారు. నీవు ఎలాంటి వాడివి? నిన్ను నువ్వు అడిగి తెల్సుకో!

చివరి ప్రశ్న...

నువ్వు నిర్ణయించుకున్న జీవనం... నువ్వు కలలుగన్న జీవితం నీ మనసు కోరుకున్న కోరికలు... నిజంగా నీలోని "నువ్వు" కావాలనుకుంటున్న మార్పును సాధించుకోవడానికి నీకు ధైర్యమూ, నమ్మకమూ ఉన్నాయా?

ఇదే అతిముఖ్యమైన శోధన, నీవు నీతోటివారి కోర్కెలు ఏమిటో తెలుసుకొని వాటిని తీర్చడానికి ప్రయత్నిస్తావు. మీ తండ్రిగారు... "నాయనా నువ్వు దేశంలోనే మొదటి ర్యాంకు సాధించాలి"... అని కోరితే... కష్టపడి సాధించగలవు. నీ భార్య... బంగారు గొలుసు కావాలంటే కూలో నాలో చేసైనా సరే తీర్చడానికి ప్రయత్నిస్తావు...

నీ కొడుకో, కూతురో డాక్టరవుతానని అంటే కడుపు మాడ్చుకొనైనా సరే... కష్టపడి కూడబెట్టి చదివించి డాక్టర్‌నో, ఇంజనీర్‌నో చేయగలవు.

కానీ,

నువ్వు... నీకు నువ్వు... నీకోసం నువ్వు... కోరుకున్న కలల్ని మాత్రం సాధించుకోవడానికి ధైర్యం చెయ్యలేవు.

ఒక్క నిముషం ఆలోచించు

"ఎదుటి వారి మనసులోంచి లేదా ఆలోచనల్లోంచి పుట్టిన కోరికల్ని తీర్చగలవు కానీ... నీ కిష్టమైన నీ 'నువ్వు' కోరుకున్న జీవితాన్ని పొందడానికి ఎందుకు సందేహిస్తున్నావు. నువ్వు నిజంగా మహాతృప్తి చెందగల జీవితం కావాలనుకుంటున్నట్లయితే దానిని సాధించుకోడానికి నీమీద నీకు నమ్మకం, సాధించగలననే ధైర్యమూ... నీలో నీజంగా ఉన్నాయా లేవా అని నిన్ను నువ్వు శోధించుకో.

విజయం సాధించడానికి నువ్వు నీలోనుండి ప్రారంభించాల్సిన మొదటి అడుగు "మారాలి అన్న ఆలోచన అయితే"... మారగలను అన్న "నమ్మకం" తర్వాతి అడుగు.

"నమ్మకం" లేకుండా ఈ సృష్టిలో ఏదైనా జరుగుతుందేమో తెల్సుకోండి. ఏదీ జరగదు, జరగబోదు, జరగలేదు.

అసలు ఈ ప్రపంచం నడుస్తున్నదే

"నమ్మకం" మీద

ప్రియ మిత్రులారా... ఈ ఆత్మశోధన, మీ గురించి మీరు తెలుసుకోవడానికి పైన చెప్పబడిన 5 ప్రశ్నలు పంచతంత్రాలు... పంచ రహస్యాలు. అతి జాగ్రత్తగా వీటిని ఉపయోగించి సరికొత్త మీ నవజీవితానికి నాంది పలకండి. ఈ పంచతంత్రాల ద్వారా నీ గురించి నువ్వు తెలుసుకోగల్గితే నీ గమ్యం కోసం నీ ప్రయాణం ఖచ్చితంగా





ప్రారంభిస్తావు. కానీ... పై ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వెదికే ప్రయత్నంలో నిజాయితీగా వ్యవహరించండి. మీ నిజాయితీ గల సమాధానాలు రేపటినుండి నిన్ను నీకు క్రొత్తగా చూపుతాయి. అద్దంలో చూసుకున్నపుడు... క్రొత్త జీవితం ఆరంభం కాబోతోందనే నూతనోత్సాహం నీ "పాత నిన్ను" కు వీడ్కోలు చెబుతుంది.

ఈ పుస్తకంలోని మొదటి పాఠం ఇలా ఎందుకు ఉందంటే...

ఏదైనా "మూలం" (మొదటి స్థానం) నుండీ మొదలవ్వాలి. అలా మొదలైన ఏ పనీ మధ్యలో ఆగిపోదు....

అంగుళం అంగుళమైనా సరే ముందుకే వెళుతుంద తప్పా ఎక్కడా ఆగిపోదు. మీరు ఇక్కడినుండి ప్రారంభించగల్గితే కొన్నాళ్ళకు మీరు ఉత్తేజితులు కావడానికి ఏ ప్రేరణ కల్గించే పుస్తకాన్నీ లేదా ఉపన్యాసాన్నీ వినక్కర లేదు, చదవనక్కర లేదు. మీలో... మీ గుండెల నుండీ అమితమైన స్వయం ప్రేరణ మీకు మీరుగా పొందగల్గుతారు.

ప్రతిసారీ... ఒక మనిషికి ప్రేరణ కల్గించడం కన్నా ఆ మనిషే స్వయంగా ప్రేరణ పొందగలిగేలా పద్ధతులను వివరించాలనేదే నా ఆకాంక్ష. తర్వాతి పాఠంలో నీ సరికొత్త జీవితం ప్రారంభించడానికి ఒక మహత్తరమైన ఉపాయం ఉంది. మొదట ఈ మొదటి పాఠం ద్వారా ఫలితం పొంది తర్వాత తర్వాతి పాఠానికి వెళ్లండి.

నీ గతమే నీ గురువు

మొదటి పాఠం నుండీ నీ గురించి నీవు తెలుసుకొని ఉంటే ఇపుడు నీ గతం గురించి ఆలోచించు. గతం గురించిన చెత్తనంతా గుర్తు చేసుకొని మళ్ళీ బాధపడట మెందుకూ! అని ఆలోచించకండి. ఇది వరకే నీ గత జీవితం నీకు ఎన్నో గొప్ప పాఠాలను నేర్పించి ఉంది. గతం నుండీ నీవు గ్రహించిన అనుభవాలను, పాఠాలనూ ఒక్కసారి మననం చేసుకో. ఇది నీ భవిష్యత్తును అద్దంలో చూపుతుంది. మనం మన గతంలోని జీవితపాఠాలను ఇప్పుడెందుకు నేర్చుకోవాలంటే... జీవితం గురించి నేర్పే

ఏ పాఠశాలలూ మనకు లేవు. మన జీవితమే ఓ పాఠశాల. నిన్ను నువ్వుగా బ్రతకడానికి కావాల్సిన జ్ఞానం ఇదివరకే నీమహత్తరమైన గత జీవితం నీకు ప్రసాదించి ఉంది. ఎరుక కల్గి ఉండి ఆ పాఠాల సారాన్ని తెలివిగా గ్రహించు.

అసలు జీవితం నీకు తృప్తిని ఇవ్వలేనంత దుర్భరంగా ఎందుకు ఉందో ఎపుడైనా ఆలోచించారా. పేదరికంగా, అనారోగ్యంగా, భయం, భయంగా, చికాకు చికాకుగా, జీవం లేకుండా నీవు గడుపుతున్న ప్రస్తుత నీ జీవితం దేనివలన వచ్చిందో ఒక్కరోజైనా ఆలోచించావా! ఒకవేళ నీవు ఆలోచించక పోవడమే నీ జీవితం భయంకరంగా తయారవడానికి కారణం అది నీవు ఇపుడు తెలుసుకుంటావు. మనం బ్రతుకుతున్న ప్రస్తుత జీవితానికి అతిముఖ్యమైన కారణం, ఏమై ఉంటుంది అని ఆలోచిస్తే... మీకు కొన్ని కారణాలు దొరకవచ్చు. మామూలుగా... మీ అదృష్టమో, దురదృష్టమో, వంశపారంపర్యంగా వస్తున్న పేదరికమో, అవిద్య, గొప్పగా బ్రతకడానికి ఏ ఆసరా లేకపోవడమో, దుర్భరమైన పరిస్థితులను కల్గిస్తున్న సమాజమో లేక వాతావరణమో... మీ బద్ధకమో, దురలవాట్లో... ఇలా ఇవన్నీ కారణాలయి ఉంటాయి అని అనుకుంటున్నారా...

కాదు... ముమ్మాటికీ కానేకాదు.

మీ భయానకమైన, పసలేని ప్రస్తుత జీవితానికి కారణాలు పైవేవీ కావు. ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరి వర్తమాన లేదా భవిష్యత్తు జీవితానికి కారణం ఒక్కటే ఒక్కటి ఉంది.

"మీ ఆలోచన"

అవును... మీ ఆలోచనలే మీ జీవితాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. బాగా లోతుగా దిగి గ్రహించండి... మన ఆలోచనలు మన జీవితాన్ని ఎలా నిర్దేశిస్తాయి? నా ప్రస్తుత జీవితానికి కారణం గతంలో నేను చేసిన ఆలోచనలేనా అని ఆశ్చర్యపడబోకు. ఇదే సత్యం...





కోట్ల సంవత్సరాలనుండీ జంతువులనుండీ మనిషిని వేరుగా చేసి మనిషిని జంతువుగానూ, జంతువును మనిషిగానూ మార్చగలిగినవి "ఆలోచనలే"

నీవు నీ ఆలోచనలకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలంటే నీ ఊపిరి కంటే ఎక్కువ విలువనివ్వాలి.

శ్వాసకంటే ఎక్కువ శ్రద్ధగా నీ ఆలోచనలను చదవాలి.

మనిషి కేవలం తన బుర్రలో మొలిచే ఆలోచనల గురించి ఏనాడూ పట్టించుకోకుండా నిర్లిప్తంగా, నిర్లక్ష్యంగా ఉండటం వలన మానవ జీవితాలు రకరకాలుగా ఆవిష్కరింపబడుతున్నాయి. తినడానికి తిండిలేనివాడు హఠాత్తుగా కోటీశ్వరుడవుతున్నాడు. కోట్లకు పడగలెత్తినవాడు బికారిగా మారిపోతున్నాడు. యువకులు తీవ్రవాదులుగానూ, దొంగలుగానూ మారి మారణహోమాలు సృష్టిస్తున్నారు. మందబుద్ధిగలవారు శాస్త్రవేత్తలవుతున్నారు... శాస్త్రవేత్తలంతటివారు పిచ్చివారవుతున్నారు. నిన్న మొన్నటి వరకూ– అన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్ళు హఠాత్తుగా పిచ్చివాళ్ళవుతున్నారు. చిన్న కడుపునొప్పి కల్గినవాళ్ళు ఆలోచనలతోనే కాన్సర్‌గా మార్చుకుంటున్నారు. సహనం కోల్పోతూ, నమ్మకం కోల్పోతూ, స్వార్థం పెంచుకుంటూ భయం వలన నేరాలు చేస్తూ... ఇలా మనిషిని ప్రతి సందర్భంలోనూ నడిపించగల్గేవి అతని ఆలోచనలే. ఇంతటి మహా ఘనకార్యాలు చేయగల మీ ఆలోచనలను మీరు ఎప్పుడైనా పట్టించుకున్నారా. కాసేపు మౌనంగా కూరుచ్చని నా బుర్రలో ఏమి ఆలోచనలున్నాయి అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకున్నారా...! అలా చేయకపోతే మీ జీవితం మీ కళ్ళముందే దారుణంగా భస్మీపటలం అయిపోతుంది. కళ్ళు తెరవండి. జాగరూకతతో వ్యవహరించండి. మీ ఆలోచనల పట్ల నిఘా ఏర్పాటు చెయ్యండి. ఇలా చేయడం వలన ఏమిటి లాభం, జరిగేది జరక్కమానదుగా అని అనుకుంటే మాత్రం మీరు దారుణంగా మోసపోయినట్లే. అసలు మీ జీవితాన్ని నిర్మించుకోవడంలో ఆలోచనలు ప్రప్రథమ కారకాలుగా ఎలా ఉంటున్నాయి అని ఇపుడు తెలుసుకోండి.

మీ జీవితాలను సమూలంగా మార్చివేయగల శక్తివున్న ఏకైక కారకమైన ఆలోచనల గురించి తెలుసుకోవాలంటే మొదట ఆలోచనలు ఎలా పుడతాయో తెల్సుకోండి.

మనం ఎన్నో ఆలోచనలు చేస్తాం. సగటున మనిషి రోజుకు 60 వేలనుండి 70 వేల ఆలోచనలు చేస్తాడు. వీటిలో 90శాతం మనం బయటినుండి గ్రమించినవే. నీవు ఒక్క ఆలోచన చేస్తే దానికి వెనుకనే వచ్చే పది ఆలోచనలు అసలు మనవి కావు. అవి ఈ విశ్వంలోంచి, నీ చుట్టుప్రక్కల నుండి నీవు గ్రహించేవే. ఆశ్చర్యపోతున్నారా "నేను నా బుర్రలో చేసిన ఆలోచనలు నిజంగా నావి కావా" అన్న భయంకరమైన నిజం మీ కిదివరకు తెలిసి ఉండకపోవచ్చు. కానీ ఇదే సత్యం. నీవు నీ ఉద్యోగం పోతుందేమోనన్న భయం తాలూకు ఆలోచనలు ఎప్పుడైనా చేశావా? ఒకవేళ ఆలోచించి ఉంటే... ఆ ఒక్క ఆలోచన వెనక ఎన్ని ఆలోచనలు వచ్చి ఉంటాయో ఒక్కసారి పరిశీలిద్దాం.

ఆలోచన 1: "అమ్మో... నా ఉద్యోగంలో సెక్యూరిటీ లేదు. ఏ క్షణంలో నైనా ఊడిపోయేలా ఉందే"

ఆలోచన 2: ఒకవేళ నిజంగా ఉద్యోగం పోతే నా పరిస్థితి ఏంటి?

ఆలోచన 3: ఇదివరకు నేను గడుపుతున్న విలాసవంతమైన జీవితం ఇంతటితో ముగిసిపోతుందేమో.

ఆలోచన 4: ఇంటి అద్దె కట్టకపోతే ఈ నెల ఖచ్చితంగా ఓనరు బయటికి తరిమేస్తారు.

ఆలోచన 5: నా భార్యాపిల్లలను ఎలా పోషించాలి. ఇన్ని రోజులూ సుఖంగా బ్రతికిన వాళ్ళు... ఇక మీదట ఎలా ఉండగల్గుతారు

ఆలోచన 6: నా భార్య నన్ను అర్థం చేసుకుంటుంది... నా పిల్లలు నన్ను అసమర్థుడు అని అనుకుంటారా!

ఆలోచన 7: నా స్నేహితులతో నేను సరదాగా గడపలేనేమో! డబ్బు లేకపోవడం వలన ఏ వస్తువు నేను కొనలేను. నాకది చాలా అవమానం.

ఆలోచన 8: బ్యాంక్ లోను కట్టకపోతే వాళ్లు ఇంటి దగ్గరకు వచ్చి నిలదీస్తారు... ఈ అవమానాన్ని నేను భరించలేను.

ఆలోచన 9: కారుకు వాయిదా కట్టకపోతే ఫైనాన్స్ వారు దాన్ని లాకెళ్ళి పోతారు. నా బంధువుల దగ్గర ఇదివరకు నేనెంతో గర్వంగా గొప్పగా బ్రతికాను... ఇక మీదట అది ఉండబోదు.

ఆలోచన 10: మా అమ్మ ఆరోగ్యం సరిగా లేదు. నెలనెలా ఆమెకు నేనెలా వైద్యం చేయించాలి. తల్లిని కాపాడుకోలేని అసమర్థుణ్ణి నేను.

ఆలోచన 11: అసలు ఇదివరకే ఎన్నో ఉద్యోగాలు చేశాను. ఏ ఉద్యోగంలోనూ స్థిరమైన రక్షణ లేదు.

ఆలోచన 12: ఇంకో ఉద్యోగం దొరుకుతుందా. నేను ప్రయత్నించినా మళ్ళీ జీవితాంతం రక్షణగా ఉండే ఉద్యోగం దొరుకుతుందో లేదో.

ఆలోచన 13: అసలు ప్రభుత్వోద్యోగం సంపాదించి ఉంటే ఎంతో బాగుండేది.

ఆలోచన 14: లంచం లేకుండా గవర్నమెంటు ఉద్యోగాలు ఖచ్చితంగా రావు. లంచం ఇచ్చి సంపాదించే స్థోమత నాకు లేదు. మానాన్న నాకేమీ సంపాదించి పెట్టి ఉండలేదే.

ఆలోచన 15: మాతండ్రి ఇంత దౌర్భాగ్యుడైనందుకు నాకీ శాపం తప్పదు. ఛస్తే పేదవాడిగా పుట్టగూడదు.

ఆలోచన 16: ఇకమీదట తిండీ, బట్టలు కష్టమైపోతాయి. నాముఖం అందరికీ ఎలా చూపను. దర్జాగా బ్రతికిన నేను బికారి నైపోతానేమో. జీవితం భయంకరంగా ఉంటుందేమో.

ఆలోచన 17: ఎన్ని రోజులు ఇలా ఉండాలో ఏమో. నాకు మంచి జీవితం ఖచ్చితంగా లభించదేమో... నేను మళ్ళీ మొదటిలా బ్రతకలేనేమో. దీనికంటే

చావటమే నయం. ఛ... వెధవ జీవితం.....

ఆలోచన 18: .......

..........

.........

ఆలోచన 100: .....

చూశారా.... ఇవన్నీ మీకు జరగకుండానే... అన్ని మీ మనసులో మాత్రం జరిగినట్లు సజీవ చిత్రాలయిపోతాయి. నిజంగా అలా జరిగినా అంత బాధ పడరేమో... కానీ ఆలోచనల్లో మాత్రం... మనసులో మాత్రం నిజంగా జరిగిన దానికంటే ఎక్కువగా భయపడుతాం. కొన్ని వారాలు, నెలలు ఇటువంటి భయంకరమైన ఆలోచనలతో దుర్భరంగా గడుపుతాం.

"నాకు ఉద్యోగం... పోతుందే...మో" అన్న ఒక్క ఆలోచన వెనుక గొలుసుకట్టులా... ఎన్ని ఆలోచనలు వస్తాయో ఖచ్చితంగా ప్రతి మనిషీ అనుభవించి గతంలో తెలుసుకొని ఉంటాడు.

ఒకటవ నెంబర్ (ఆలోచన1) మాత్రం నీకు నీవుగా చేసిన ఆలోచన అయితే మిగిలిన 99 ఆలోచనల్లో 90శాతం ఖచ్చితంగా మీవి మాత్రం కావు. ఇవన్నీ బయటి ప్రపంచం నుండీ నీవు గ్రహించినవి. నీ ఒక్క ఆలోచన అదే పనిగా ఆకర్షించడం మొదలు పెడితే వచ్చినవే మిగిలిన ఆలోచనలు.

నా ఆలోచనలు... బయటినుండి వచ్చే ఆలోచనలను ఆకర్షించడం ఏమిటీ! అని సందేహిస్తున్నారా... అసలు మన మెదడుకు బయటినుండీ వచ్చిన ఆలోచనలను ఆకర్షించగల్గే శక్తి ఉందా...

ఇలా బాహ్య ప్రపంచం నుండీ ఆకర్షింపబడిన ఆలోచనలు మన స్వంత ఆలోచనలపై ఎలాంటి ప్రభావాలు చూపిస్తాయి. ఇటువంటి ఎడతెగని ఆలోచనల వలన మనిషి ప్రవర్తనలో, చర్యలలో ఎలాంటి మార్పులు సంభవిస్తాయి? ఆ మనిషి





ఇటువంటి ప్రభావితమైన ప్రవర్తనతో తన జీవితాన్ని ఎలా నిర్మించుకుంటున్నాడు. ఇటువంటి విషయాలన్నీ తెలుసుకుందాం. ఈ విషయజ్ఞానం కల్గిన తర్వాత మన గతం, మన భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుకోవడానికి ఎలా సహాయ పడగలవో గ్రహించవచ్చు.

ఆలోచనలు ఆకర్షింపబడుతాయి.

కేవలం మనిషి ఆలోచనలు మాత్రమే అతని భవిష్యత్తును, వర్తమానాన్నీ నిర్ధారిస్తాయి. ఇది నగ్న సత్యం, విశ్వసూత్రం, మార్చలేనటువంటి ప్రకృతి నియమం. నేను మనిషికి వచ్చే ఈ ఆలోచనలు చేసే గారడీని తెలుసుకొని విస్తుపోయాను. ఇంత చిన్న విషయాన్ని మనం ఎందుకు తెల్సుకోలేక పోయాం. నిజానికి ఆలోచనల గురించిన జ్ఞానం చిన్నదిగా, నిర్లక్ష్యంగా మనకు అన్పించినా ఇది అతి పెద్ద గొప్ప విషయం. ఈ ఆలోచనలు ఏవిధంగా పుట్టలు పుట్టలుగా జనిస్తాయి? మనిషి మనుగడకూ, వినాశనానికీ ఇవి కారణ భూతాలుగా ఎలా ఉంటున్నాయో మనం తెలుసుకోగల్గితే, వాటిని నియంత్రించగల్గి మనకు కావాల్సిన మార్గంలోకి మళ్ళించగల్గితే జీవితం ఖచ్చితంగా క్రొత్తగా చిగురిస్తుంది. మీ భవిష్యత్తు మీకు కన్పిస్తుంది. మీరు ఎంచుకున్నా, ఎంచుకోబోయే దారి ఎలాంటిదో, ఏ మార్గంలో ఏవైపుకి మీరు నడుస్తున్నారో, ఎలా మీ మార్గాన్ని మార్చుకొని సంగమం చేసుకోవచ్చునో అవగతం అవుతుంది.

మన మస్తిష్కంలో జనించిన ఆలోచనలకు నిర్ణీతమైన పౌనఃపున్యం (Frequency) ఉంటుంది. ఇది రేడియో తరంగాల ఫ్రీక్వెన్సీని పోలి ఉంటుంది. రేడియో స్టేషన్ నుండి లేదా, cell టవర్ నుండి నిర్ణీతమైన పౌనఃపున్యం గల తరంగాలు వెలువడుతాయి. ఎంత దూరంలో ఉన్నాసరే మన ఇంట్లో ఉన్న రేడియో లేదా సెల్‌ఫోన్ ఆ తరంగాలను గ్రహించగల్గితే మనం రేడియో ప్రసారాలను వినగలం. ఏవిధంగా రేడియోస్టేషన్ నుండి వెలువడిన రేడియో తరంగాలకు శక్తి ఉండి ఈ విశ్వంలోకి ప్రసరించగల శక్తి ఉంటుందో అదేవిధంగా మన మెదడు చేసే ఆలోచనలకు కూడా ఒక నిర్ణీత పౌనఃపున్యం కల్గి అవి మన మెదడు చేసే ఆలోచనలకు కూడా ఒక నిర్ణీత పౌనఃపున్యం కల్గి అవి మన మెదడు నుండి ఈ అనంత విశ్వంలోకి ప్రయాణిస్తాయి.

ఎక్కడో అమెరికాలో ఒక రేడియో స్టేషన్ ఉందనుకోండి. ఆ రేడియో స్టేషన్ నుండి మనం మన ఇంట్లో కూర్చుని పాటలు వినగల్గుతున్నాం. కానీ దీని వెనుక ఉన్న విషయాలు తెల్సుకుందాం. అమెరికా నుండీ వెలువడిన తరంగాల శక్తి తగ్గిపోకుండా కొన్ని వందల కిలోమీటర్లకు ఒక ట్రాన్స్‌మీటర్ మరియు రిసీవర్స్ (wave towers) ఏర్పాటు చేయబడుతాయి. ఇలా అమెరికా నుండి మన ఇంట్లో ఉన్న రేడియోలోకి రేడియో తరంగాలు ఆకర్షింపబడాలి అంటే కొన్ని వందల రేడియో టవర్స్‌ని ఏర్పాటు చేయాలి. ఎందుకంటే కొంతదూరం ప్రయాణించాక ఆ తరంగాల శక్తి సన్నగిల్లిపోతుంది. అలా సన్నగిల్లిపోకుండా ఆంటెన్నా రిసీవర్స్. వాటిని పునరుద్ధరించి అక్కడినుండి మళ్ళీ అదేశక్తితో ఇంకొక టవర్‌కు ప్రసారం చేస్తాయి. ఈ విధంగా ఎన్నో వందల టవర్ల ద్వారా శక్తిని కోల్పోకుండా రేడియో తరంగాలు మన రేడియోలోని ఆంటెన్నాని చేరి మనం ఏదో ఒక స్టేషన్‌కు రేడియోని ట్యూన్ చేస్తే అంటే నిర్ణీత ఫ్రీక్వెన్సీకి ట్యూన్ చేస్తే మనకు రేడియో ప్రసారాలు వినబడుతాయి.

ఎన్నో వందల రిసీవర్ టవర్స్ ఉంటేగానీ భూమిచుట్టూ ప్రయాణించగల శక్తి ఏ తరంగాలకూ ఉండదు. కానీ ప్రపంచంలోనే ఎన్ని లక్షల కిలోమీటర్ల దూరమైనా ఎటువంటి రిసీవర్ టవర్స్ లేకుండా తరంగాలను ప్రసారం చేయగల శక్తి ఒకే ఒక్క దానికి ఉంది. అదే మన "మెదడు" మానవ మస్తిష్కం ప్రపంచంలోనే ఎన్నోవేలరెట్ల శక్తివంతమైన ఒక ట్రాన్స్‌మిటర్. మన మెదుడలోనుండి వెలువడిన ఆలోచనల తరంగాలు ఈ విశ్వంలోకి కాస్మిక్ ఎనర్జీలోకి ప్రసరింపబడి, కాస్మిక్‌శక్తిద్వారా కొన్ని సెకన్ల కాలంలోనే ఈ భూమిని మొత్తం చుట్టి మళ్ళీ మన మెదడుకే తిరిగివస్తాయి. ఇంతటి అమోఘమైన, అద్వితీయమైన శక్తి మన మెదడుకు మాత్రమే ఉంది. మన ప్రతి ఆలోచనకూ మనం ఆలోచించే గాఢతను బట్టి ఒక నిర్ణీత పౌనఃపున్యం నమోదు అవుతుంది. ఇఆ పౌనఃపున్యం పొందిన ఆలోచనలు ప్రపంచం అంతా ప్రసరించబడతాయి. ఏవిధంగా అయితే మన ఇంట్లో ఉన్న రేడియో ఎక్కడి నుండో వచ్చిన రేడియో తరంగాలను ఆకర్షించగలదో అదే విధంగా ఎవరో ప్రసారం చేసిన





ఆలోచనలను రేడియోలాంటి మన మెదడు ఆకర్షిస్తుంది. ఇది ఎలాంటి ఆలోచనలను ఆకర్షిస్తుందీ అంటే ఒకే పౌనఃపున్యం గల ఆలోచనలను ఆకర్షిస్తుంది. ఉదాహరణకు మనం హైదరాబాద్ నుండి వచ్చే రేడియో ప్రసారాలను వినాలి అంటే మన రేడియోలో 97.5, 98.3 లేదా 103.8 ఇలా తగిన స్టేషన్లకు ఫ్రీక్వెన్సీని ట్యూన్ చేస్తే మనం ఆ ప్రసారాలను వినగలం. ఇదేవిధంగా మనం ఒక ఆలోచనను ఒక నిర్దేశిత పౌనఃపున్యంతో అంటే ఉదాహరణకు 180 పౌనఃపున్యంగల ఆలోచనలను ప్రసారం చేశాం అనుకుంటే నీ చుట్టూ ఉన్న ఎవరో ఒకరు అదే పౌనఃపున్యం (ఫ్రీక్వెన్సీగల) ఆలోచనలు చేస్తూ గనుక ఉంటే ఖచ్చితంగా ఆ మనిషి మనం 180 పౌనఃపున్యం గల ఆలోచనలను ఆకర్షిస్తాడు. సులభంగా చెప్పాలంటే జీవితం మీద విరక్తితో ఒక వ్యక్తి ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే ఆలోచనలను ప్రారంభించాడు అనుకుందాం. అతని ఆలోచనలను ఏవిధంగా ఆకర్షిస్తాడో పరిశీలిద్దాం.

ఆలోచన 1: "నేను ఎందుకు బ్రతకాలి... బ్రతికి ఎవరికేం లాభం..." ఈ ఆలోచనకు ఒక పౌనఃపున్యం అంటే ఉదాహరణకు 95 ఫ్రీక్వెన్సీ నమోదయింది అనుకుందాం.

అదే సమయంలో ప్రపంచంలో ఎవరైనా లేదా చుట్టుప్రక్కల ఎవరైనా మరోవ్యక్తి కూడా ఆత్మహత్యల గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటే, లేదా ఆత్మహత్యలు చేసుకోవడానికి గల పద్ధతుల గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటే ఆ వ్యక్తి ఆలోచనలు కూడా 95 ఫ్రీక్వెన్సీలో ఈ విశ్వంలోకి ప్రసరించబడతాయి. ఇలా ఒక్కటే పౌనఃపున్యం గల్గిన (95) ఆ మరో వ్యక్తి ఆలోచనలను మొదటి వ్యక్తి మెదడు ఆకర్షిస్తుంది. అపుడు మొదటి వ్యక్తి ఇలా ఆలోచించడం మొదలు పెడతాడు.

ఆలోచన 2: "నేను బ్రతకడం వలన అందరికీ ఇబ్బందే... ఏదైనా విషం త్రాగి లేదా బావిలో దూకి చచ్చిపోతే బాగుంటుంది."

ఇపుడు ఈ ఆలోచన 2కు మరింత గాఢత పెరిగి 95 నుండి 200కు పౌనః

పున్యం పెరుగుతుంది. ఇపుడు ఈ 200ల పౌనఃపున్యం గల ఈ 2వ ఆలోచన బయటినుండి ఎవరో ఎక్కడ్నుంచో వదిలిన అలాంటి ఆత్మహత్యల తాలూకు ఆలోచనలనే (అదే 200 పౌనఃపున్యం గల ఆలోచనలు) ఆకర్షిస్తుంది.

ఈ విధంగా ప్రతి ఒక్క ఆలోచనకూ బయటినుండి మరో ఆలోచన తోడై మొదటి వ్యక్తి ఆలోచనల్లో తీవ్రత పెరుగుతుంది. ఒక రోజంతా ఇలాంటి ఆలోచనలనే ప్రసరిస్తూ మళ్ళీ అలాంటి ఆలోచనలనే ఆకర్షిస్తూ ఉండటం వలన అతని మనసు ఆత్మహత్య గురించి తీవ్రంగా స్పందిస్తుంది. ఆ స్పందన కాస్తా విరక్తిగా మారి ఆ వ్యక్తి దురదృష్టవశాత్తూ నిజంగానే ఆత్మహత్య చేసుకోవచ్చు.

కేవలం ఓ పదినిమిషాలపాటు ఈ ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచించడం మానివేసి నేను ఎలాగైనా బ్రతకాలి అనే మరో క్రొత్త పౌనఃపున్యం గల ఆలోచనను ఆ వ్యక్తి ప్రసరింప జేయగల్గితే..." అదే విధంగా ఆత్మహత్య చేసుకోవడం ఉత్తమమైన మార్గంకాదూ.... ఎలాగైనా బ్రతికి సాధించాలి" అని ఆలోచిస్తున్న మనుషుల ఆలోచనలను ఆకర్షించగల్గి బుద్ధిమారి ఆత్మహత్యను రద్దు చేసుకోవచ్చు.

మీరు మీ జీవితంలో గతంలో గడిపిన సంతోషకరమైన సందర్భాలను ఇపుడు గుర్తు తెచ్చుకోండి. మీరు ఏదైనా బాధలో ఉన్నపుడు ఒక ఆలోచన చేస్తే... ఆ ఒక్క ఆలోచనతోనే ఆపేస్తారా... లేక ఒక్క ఆలోచన వెనుకే వందలకొద్దీ ఆలోచనలను చేసి ఉన్నారా... ఒక్కసారి ప్రశాంతంగా కూర్చుని ఆలోచించండి. ప్రపంచంలో ఎవరూ.... ఒక్క ఆలోచనతోనే ఆగిపోలేరు. వారికి తెలియకుండానే వందలకొద్దీ ఆలోచనలు గొలుసులా అనుసరిస్తాయి. అందుకే మనం సంతోషంగా ఉన్నపుడు ఎపుడూ ఇలా నవ్వుతూనే ఉండాలనీ... ఆనందంగా ఉండాలనీ మరిన్ని సంతోషకరమైన ఆలోచనలను ఆకర్షించగలం. అదే... బాధగా ఉన్నపుడు ఓ పట్టాన ఆ బాధాకరమైన ఆలోచనల నుండీ బయట పడలేం. ఎందుకంటే... ఒంటరిగా పుట్టిన మన ఆలోచన ఈ విశ్వంలోకి ప్రసరించగానే తిరిగి తనతోపాటే వందలకొద్దీ ఆలోచనలను నీ మెదడులోకి మోసుకొని వస్తుంది. అందుకే మనం ఒకే ఆలోచన కల్గించే ప్రభావం కంటే వంద ఆలోచనలు





కల్గించే ప్రభావానికి ఎక్కువ ప్రతిస్పందిస్తాం.

ప్రియ స్నేహితులారా... మంచికైనా, చెడుకైనా మనం చేసే ఆలోచనలు మనకు తెలీకుండానే మనం నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి కారణమవుతున్నాయి. సంతోషంగా ఉన్నవాడు మరింత సంతోషంగా, పేదరికం గురించి ఆలోచించే వాడు మరింత పేదవాడుగా... దుఃఖంలో ఉన్నవాడు మరింత దుఃఖితుడుగా అవుతున్నాడు.

ఈ విధంగా మనం గతంలో ఎన్నో పనికిరాని చెత్త ఆలోచనలను చేసి ఉంటాం. అవి మరిన్ని చెడు ఆలోచనలను కూడ బెట్టుకొని చెడు నిర్ణయాలు తీసుకొనేలా మనల్ని ప్రేరేపించాయి. ఆ విధంగా మనం తీసుకున్న పనికిరాని నిర్ణయాలే మన ఈ రోజును శాసిస్తున్నాయి.

చదువుకొని ఏం బాగపడ్డారులే... అనే ఒక ఛండాలపు నిర్ణయమే ఆ వ్యక్తిని భవిష్యత్తులో పశువులాంటి అవిద్యావంతుణ్ణి చేస్తుంది. చదువురాని వాడికి సంస్కారం రాదు. సంస్కారం లేనివాడు బాగుపడలేడు. వాడు అట్టడుగున జీవించడానికే, మళ్ళీ అలాంటి దిగువస్థాయి ఆలోచనలతోనే జీవిస్తాడు. అందుకే పేదవాడు పేద ఆలోచనలతో మరింత పేదవాడుగానూ... ధనికుడు విలువైన ఆలోచనలతో మరింత ధనికుడుగానూ మారుతున్నారు.

అందుకే మొదట నేను నీ గతం గురించి తెలుసుకోవాల్సిందిగా చూశాను. గతంలో చేయబడిన నీ ఆలోచనలు, ఆ ఆలోచనల ఫలితంగా తీసుకొన్న నిర్ణయాలు ఈ రోజు నిన్ను నడిపిస్తున్నాయి. నీ స్థితికి కారణమవుతున్నాయి. కనుక గతం తాలూకు నిర్ణయాల, చర్యల ఫలితంగానే నీకు ఈరోజు స్థితిగతులు, నీ జీవితం నడుస్తూ ఉందనే బ్రహ్మ సత్యాన్ని నీవు తెలుసుకొని, పూర్తి స్పృహతో ఇకనైనా... ఈ రోజునుండీ అయినా గొప్ప ఆలోచనలతో, గొప్ప ఊహలతో... గొప్ప ఆశయాలతో... అద్భుతమైన నిర్ణయాలను తీసుకోగల్గి నీ జీవితాన్ని అపురూపంగా మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నించు. గతం నీకు నేర్పిన పాఠాలనుండీ జాగ్రత్త వహించు. అనుభవాలను విశ్లేషించి తెలివిగా

ప్రవర్తించు. చేసిన తప్పులనే మళ్ళీ చేయకు. తప్పుడు నిర్ణయాలనుండీ గుణపాఠాల్నీ, మంచి నిర్ణయాలనుండీ అనుభవాలను కూడదీసుకొని ఆనందకరమైన జీవితాన్ని ప్రారంభించు.

నీ ఆలోచనలే నీకు సమస్తాన్నీ సమకూర్చి పెడతాయి. నీవు ఏ విధంగా ఆలోచిస్తావో... అలాగే పనిచేస్తావు... ఎలాంటి పనులు చేస్తావో... అలాంటి వాడిగానే ఎదుగుతావు.

ఎల్లపుడూ ఆశాజనకమైన, ధనావేశపూరితమైన (Positive thoughts) సంతోషకరమైన ఆలోచనలనే చేయడం సాధన చెయ్యి. నీకు తెలియకుండానే అతికొద్ది కాలంలోనే నీనుండి అద్వితీయమైన ఆలోచనలు బయటినుండి ఆకర్షించబడి ఉత్పన్నమవుతాయి. నీవు గొప్ప ఆలోచనలు చేయగల్గితే గొప్ప నిర్ణయాలు తీసుకోగలవ్. గొప్ప నిర్ణయాలు తీసుకోగల్గితే గొప్ప భవిష్యత్తును నిర్మించుకోగలవ్.

మహా పురుషుడైన వివేకానందులవారి వచనాలను సదా ఆచరణలో పెట్టండి. ఆయన ఈ విధంగా ఆలోచనలగురించి వివరించారు. "మన ఆలోచనలు మన మెదడులో సంస్కారాలను (నిర్ణయాలను, జీవన విధానాలను) కల్గిస్తాయి. అలాంటి సంస్కారాలే మనం చేయబోయే పనులను నిర్దేశిస్తాయి." ఈ విధంగా నిరంతరం మనం గొప్పవైన ఆలోచనలను చేసి మంచి సంస్కారాలు కలవారమై మంచిపనులు చేయడం సర్వదా ఉత్తమోత్తమం. మంచి ఆలోచనలు నిరంతర వాహినిగా స్రవిస్తే గొప్ప వ్యక్తిత్వం ఏర్పడుతుంది. నీ వ్యక్తిత్వం లేదా వైఖరి నీ అత్యున్నత జీవితానికి మరో గొప్ప కారకమవుతుంది. మన ఆలోచనలే మన వ్యక్తిత్వాన్ని లేదా వైఖరినీ, లేదా దృక్పథాన్ని నిర్మిస్తాయి. ప్రపంచంలో ఏ గొప్ప మనిషిని పరిశీలించినా అతను గొప్ప వ్యక్తిత్వాన్ని, గొప్ప దృక్పథాన్ని (Attitude)ని కల్గి ఉంటారు.

మీరు గొప్పవారు కావాలన్నా, విజేతల వరుసన నిలవాలన్నా, అపర కుబేరులు కావాలన్నా ఖచ్చితంగా మంచి ఆలోచనా పద్ధతినీ తర్వాత గొప్ప వ్యక్తిత్వాన్నీ





అలవర్చుకోవాలి. గొప్ప వ్యక్తిత్వం కల్గిన వ్యక్తిలో నిరంతరం గొప్ప దృక్పథం దాగి ఉంటుంది. అతని దృక్పథమే (Attitude) అతని ప్రవర్తనను, అతని జీవితాన్నీ నిర్మిస్తుంది.

మనం మన ఆలోచనల ద్వారా అత్యున్నతమైన వ్యక్తిత్వాన్ని, వైఖరినీ ఎలా అలవర్చుకోగలం. ఇలా గొప్ప వ్యక్తిత్వాన్ని అలవర్చుకోవడానికి అతి సులభమైన పద్ధతి లేదా రహస్యం ఏదైనా ఉందా? ఒక వేళ ఉంటే ఖచ్చితంగా నేను నా గొప్ప వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించుకోగలను అని మీలో దృఢసంకల్పం కల్గితే నేను ఖచ్చితంగా మీకు సహాయపడగలను. మనం మన గొప్ప వ్యక్తిత్వాన్ని సులువుగా ఎలా నిర్మించుకోవచ్చునో నేను మీకు తర్వాతి పాఠంలో వివరిస్తాను.

గొప్ప వ్యక్తిత్వాన్ని ఏర్పరచుకొని అసాధ్యమనుకొటున్న విజయాలను సులభంగా ఎలా సుసాధ్యం చేయవచ్చో తెలుసుకోండి.

## గొప్ప వ్యక్తిత్వం గొప్ప జీవితాన్ని నిర్మిస్తుంది

వ్యక్తిత్వం లేదా దృక్పథం అంటే నిజంగా మీకు తెలుసా? నీ వ్యక్తిత్వం ఎలాంటిదో నీకు తెలుసా?

ఎవరూ లేని చోట ఒంటరిగా నీవు ఉన్నపుడు నిన్నునీకు పరిచయం చేసే ఆలోచనలే నీ వ్యక్తిత్వం. ఒక్కసారి నిన్ను నువ్వు పరీక్షించుకో... గదిలో ఒంటరిగా నువ్వు ఉన్నపుడు నువ్వెలా ఆలోచిస్తావో.... నువ్వు ఎలా ప్రవర్తిస్తావో అదే నీ వ్యక్తిత్వం, నీ నిజరూపం.

ఉదా: ఒక వ్యక్తి బయటికి మాత్రం తెచ్చిపెట్టుకున్న ధైర్యంతో చాలా ధైర్యవంతుడుగాను, తనకు భయమే లేదన్నట్లు ప్రవర్తిస్తాడు. అపుడు అతని గురించి అందరూ ఏమి అనుకుంటారంటే అతనికి చాలా ధైర్యం ఉందని, ధైర్యంగా ఏ పనైనా చేయగల్గడం అతని వ్యక్తిత్వం అని అనుకుంటారు.

కానీ! నిజానికి ఆ వ్యక్తి చీకట్లో ఓ కొండ గుహలోనో, అడవిలోనో ఉండాల్సి వస్తే గుండె ఆగిపోతుందేమో అనేంతగా భయపడిపోతాడు. వణికి పోతాడు. ఇది

అసలైన పిరికితనపు వ్యక్తిత్వం.

మనలో చాలామంది రెండురకాల వ్యక్తిత్వాలు కల్గి ఉంటారు. ఒక వ్యక్తిత్వం బయటి ప్రపంచంకోసం, మరొకటి వాడి ప్రపంచంకోసం, అంతఃప్రపంచం కోసం. మనకళ్ళముంద ఈ రోజుల్లో దాదాపు ఇఆ రెండు రకాల వ్యక్తిత్వాలు ఉన్నవాళ్ళే కనిపిస్తారు.

ఎవరైతే తన అంతఃప్రపంచంలోనూ, బాహ్య ప్రపంచంలోనూ ఒక్కటే వ్యక్తిత్వాన్ని కల్గి ఉంటారో... వారే మహాత్ములు, మంచివారు. ఇలాంటి వారివల్లే సమాజానికి అంతో ఇంతో మేలు జరుగుతుంది.

మనం చూస్తూనే ఉంటాం.... మాంసం తినడాన్ని అందరిముందు ఛీదరించుకొనే వ్యక్తి గుట్టుగా లొట్టలేసుకుంటూ మాంసం తింటూ ఉంటాడు. అది అతని నిజమైన వ్యక్తిత్వం. నిజమైన ఒకే ఒక వ్యక్తిత్వం కల్గిఉన్న మనిషి ప్రవర్తన సర్వకాల సర్వావస్థల్లోనూ ఒకే విధంగా ఉంటుంది. నిజమైన ధైర్యవంతుడు ఏ చోటైనా, అందరూ ఉన్నా లేకున్నా ఒకేలా ఉంటాడు.

మీరు చింతించాల్సిన విషయం ఏమంటే ఈ పుస్తకం చదివే ప్రతి ఒక్కరిలో ఖచ్చితంగా చాలావరకూ రెండు వ్యక్తిత్వాలు కల వాళ్ళే ఉంటారు. అందుకని మీరు చెడ్డవారని కాదు. ఈ రెండు రకాలైన వ్యక్తిత్వం అనేది చాలా వరకూ మనిషికి మంచే చేస్తుంది. ఎలా అంటే!

ఒక మనిషి నిజానికి చాలా పిరికి వాడైనా... ఎపుడూ అందరిముందు ధైర్యవంతుడిలా తన మిథ్యా వైఖరితో నటిస్తాడనుకుందాం. జనం అపుడు అతన్ని గౌరవిస్తారు. అతని పట్ల ఇష్టంగా ఉంటారు. అతని ప్రక్కన ఉంటే మనం కూడా ధైర్యవంతులు కావచ్చు అని భావిస్తారు. ఇది అతనికి మంచిదే కదా! అలా కాకుండా ఇంట్లోనూ భయపడి, బయటా భయపడే ఒకే రకమైన వ్యక్తిత్వం ఉంటే... పిరికి వాడని సమాజం ఎలా పరిగణిస్తుందో మీకు తెలుసుగా.





ఇంకో ఉదాహరణ: ఓ వ్యక్తి స్త్రీల పట్ల అత్యధిక గౌరవభావం ఉన్నట్లు ప్రవర్తిస్తుంటే ప్రపంచం అతన్ని ఆదర్శపురుషుడని కీర్తిస్తుంది. ఇది అతనికి మంచిదే కదా. కానీ నిజానికతను ఇంట్లో మాత్రం... నిరంతరం బూతు సినిమాలు, బూతు సాహిత్యం చదువుతూ స్త్రీలను రకరకాలుగా ఊహించుకుంటూ ఒంటరిగా గడుపుతూ ఉంటాడు. ఇదే అతని నిజమైన వ్యక్తిత్వం. ఒకవేళ అతను తన రెండో వ్యక్తిత్వాన్ని బాహ్యంగా ప్రదర్శించాడనుకోండి. జనం అతన్ని పిచ్చికుక్కను చూసినట్లు చూస్తారు.

కానీ! రెండు వ్యక్తిత్వాలు ఉండటం మంచిదే అన్నానని అనుకోకండి. బాగా ఆలోచించండి. మీ గుండెల్లో లేని ధైర్యాన్ని ప్రదర్శించడం బాగుంటుందా, నిజంగా ధైర్యంగా ఉండటం గొప్పగా ఉంటుందా?

స్త్రీలను గౌరవిస్తున్నట్లు నటించడం ఉత్తమమా... లేక నిజంగా గౌరవించే మనసు కల్గి ఉండటం ముఖ్యమా?

మీరే ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోండి. ఒకవేళ మీకు కనుక రెండు వ్యక్తిత్వాలు ఉన్నట్లయితే రెండు కూడా మంచివే అయ్యేటట్లు చూడండి.

ప్రియమిత్రులారా మీకు ఒక్క విషయం చెబుతాను, నీ అంతరాత్మను మోసం చేసుకుంటూ, నటించడం కంటే మరణించడమే మేలు. ఉదా:... నీ నిజవ్యక్తిత్వం చెడుగాఉంటే దాన్ని గొప్పగా సరిచేసుకోవాలి. మీరు ఏది పరిగణలోకి తీసుకుంటారు. మరణించడమా లేక వ్యక్తిత్వాన్ని పునర్నిర్మించుకోవడమా? మరి ఎన్నో తప్పులున్నా మన వ్యక్తిత్వాన్ని గొప్పగా మలుచుకోవడం ఎలా? గొప్పగా బ్రతకడం ఎలా? మన అంతఃప్రపంచంలోనూ, బాహ్య ప్రపంచంలోనూ ఒకే విధంగా స్వచ్ఛంగా జీవించడం ఎలా? అని ప్రశ్నించుకుంటే మీకు సమాధానం నేను ఇస్తాను. దీనికి సమాధానం తెలుసుకునే ముందు రకరకాలైన వ్యక్తిత్వాలు ఎలా వుంటాయో పరిశీలిద్దాం.

- ఒక వ్యక్తి ఎప్పుడూ నవ్వుతూ, ఉత్సాహంగా (లోపలా, బయట) ఉంటూ తన చుట్టూ ఒక ఉల్లాసవంతమైన పరిస్థితిని ఏర్పరుస్తాడు అనుకుందాం. అపుడు

అతనికి చాలా ఉత్సాహవంతమైన వ్యక్తిత్వం ఉన్నట్లు మనం చెప్పవచ్చు.

- ఒకడు ఇంటా, బయటా నిరంతరం లేనిపోని దానికి భయపడుతూ ఉంటే పిరికితనమే అతని వ్యక్తిత్వం.
- ఒక వ్యక్తి ఇతర ప్రాణుల పట్ల దయా కరుణ కల్గి ఉండి నిరంతరం అలా నడుచుకుంటూ ఉన్నట్లైతే దయాగుణమే అతని వ్యక్తిత్వం.

ఇపుడు మీకు వ్యక్తిత్వం అంటే స్పష్టంగా అర్థమైందని నేను భావిస్తున్నాను.

మనం ప్రవర్తించే తీరు మన వ్యక్తిత్వాన్ని స్పష్టం చేస్తుంది. మనం తయారు చేసుకున్న వ్యక్తిత్వమే మన ప్రవర్తనను సృష్టిస్తుంది. ఎలా అంటే... నిరంతరం సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తూ, ప్రాణాల పట్ల కరుణ కల్గి ఉండే మనిషి ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనూ ఇతరులను మోసం చేయడానికి కానీ, హాని చేయాలని కానీ ఆలోచించడు, అలా హాని చేస్తూ ప్రవర్తించడు. నిరంతరం దొంగతనాలూ, మోసాలు చేసే వ్యక్తి హఠాత్తుగా మంచి పనులు ఎలా చేయగలడు.

దీనికోసం చిన్న కథ చెబుతాను.

ఒక ఋషి నీటిలో పడి గింజుకుంటున్న తేలును బయటికి తీయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు. ప్రతిసారీ అది ఆ ఋషిని కుట్టడం ప్రారంభించింది. ఆ భయంకరమైన నొప్పిని భరిస్తూ కూడా ఎన్నోసార్లు మళ్ళీ మళ్ళీ ఆ తేలును బయట పడవేయడానికి ప్రయత్నిస్తనే ఉన్నాడు అతను. ప్రయత్నించిన ప్రతిసారీ అది కుడుతూనే ఉంది. ఎలాగైతేనేం, చివరికి దాన్ని ఆ ఋషి ప్రాణాలు పోగొట్టుకోకుండా కాపాడాడు.

ఈ కథలో కుట్టడం అనేది ఆ తేలు వైఖరి, అది దానికి జన్మతః వచ్చింది. దాన్ని మార్చుకొని ఎవర్నీ కుట్టని తేలులా వ్యక్తిత్వం మార్చుకోవడానికి దానికి ఆలోచించే జ్ఞానం లేదు. ఇక ఋషి విషయానికి వస్తే, ప్రతి బంధకాలు ఎదురైనా, ఎంత బాధ ఎదురైనా ఎలాగైనా ఆ తేలును రక్షించాలనేది దయాళువైన ఆ ఋషి దయా వ్యక్తిత్వం. అంత మంచి వ్యక్తిత్వం నిలువెల్లా ఒంటబట్టించుకున్న ఆ ఋషి ఎలాంటి బాహ్య





ప్రేరణలకూ లొంగకుండా తన ప్రవర్తనను అన్ని పరిస్థితులలోనూ స్థిరంగా ఉంచుకుంటాడు.

మనలో చాలామంది నీతీ, నిజాయితీగా బ్రతికే వ్యక్తిత్వం ఉన్నవాళ్ళు కష్టాలకూ, కన్నీళ్ళకు లొంగిపోయి ప్రపంచమంతా ఇలా మోసం చేసి బ్రతుకుతున్నపుడు నేనొక్కడినే నీతిగా ఎందుకు బ్రతకాలి. నలుగురిలో నారాయణ అంటూ బ్రతకడం తప్పేముంది అని ఎన్నోరకాల ఆలోచనలను చేసి చివరకు వక్రమార్గంలో నడవడానికి సైతం తయారవుతారు. ఇక్కడ నిజమైన తన వ్యక్తిత్వాన్ని పరిస్థితుల కనుగుణంగా మార్చుకుంటున్న వ్యక్తి నిజానికి, మార్చుకొన్న వ్యక్తిత్వంతో స్థిరంగా బ్రతకలేడు.

రామాయణంలో శ్రీరాముడు కష్టానుండీ తప్పించుకోవడానికి నీతి తప్పి బ్రతకాలనుకున్నా... ఆయన అలా తన నిజవ్యక్తిత్వాన్ని మార్చుకొని స్థిరంగా నీతిమాలిన జీవితాన్ని గడపలేడు. ఎందుకంటే మంచితనం అనేది ఆయన జన్మతః ఉన్న సంస్కారం వలన ఏర్పడిన వ్యక్తిత్వం.

వ్యక్తిత్వం అనేది పునర్నిర్మించుకోగల్గినది. కానీ పుట్టుకతో మీలో ఉన్న వ్యక్తిత్వం మాత్రం మార్చుకోవడం చాలా కష్టం. కానీ అసాధ్యం కాదు. మాంసం తినే జాతిలో పుట్టిన పులులు సైతం వాటి వైఖరిని మర్చిపోయి శాఖాహారం భుజిస్తున్నాయి.

**"ప్రయత్నం వలన సర్వమూ సిద్ధిస్తుంది"**

నిజానికి మన దృక్పథం అనేది మన ఆలోచనల వలన ఏర్పడుతుంది. మనం నిరంతరం దెయ్యాల సినిమాలు చూస్తూ, దెయ్యం గురించిన వార్తలు వింటూ ఆలోచనలు చేస్తే మన ఆలోచనల నిండా నిరంతరం దెయ్యం జీవం పోసుకుంటుంది. ఈ రకమైన ఆలోచనలు హేతుకతను (నిజాన్ని) మర్చిపోయి దయ్యాలున్నాయనీ, ఒంటరిగా పాడుబడిన బంగ్లాలోకి వెళ్ళకూడదని మనం భయపడే విధంగా మన వైఖరి నిర్మితమవుతుంది. ఈ మన వైఖరే మనల్ని పిరికివారిగా ప్రవర్తింపజేస్తుంది.

నీవు నిరంతరం ప్రాణుల పట్ల కరుణ కల్గి ఉండాలని ఆలోచిస్తూ ఉంటే

నీవు కొంతకాలానికి నీకు తెలీకుండా కరుణరసం నీనుండి వెల్లువలా పొంగుతుంది. అపుడు కరుణార్ద్రత కల్గిన వ్యక్తిత్వం నీదవుతుంది.

ఏ పని చేయాలన్నా... "ప్రస్తుతం చేయడం అవసరమా", తర్వాత చేసుకోవచ్చులే" అని ఆలోచనలు చేసేవాడు కొంతకాలానికి భయంకరమైన బద్ధకస్తునిగా మారుతాడు.

ఎలాగైనా ప్రపంచంలోనే ప్రఖ్యాత గాయకుడు కావాలని నిరంతరం ఆలోచించ గల్గేవాడు... ఎప్పటికైనా గాయకుడవుతాడు.

స్నేహితులారా... మీ మనసులో ఆలోచన మొదలైనపుడల్లా దాన్ని మీరు తనిఖీ చెయ్యండి. అది ఎలాంటి ఆలోచన, ఈ ఆలోచన నా వ్యక్తిత్వాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది" అని సోదా చెయ్యండి. ఒకవేళ మీకు ఆ ఆలోచన చెడు చేస్తుందని భావిస్తే వెంటనే దాని స్థానంలో మరో సానుకూలమైన ఆలోచన చేయండి. ఉదాహరణకు ఒకడు నిన్ను కొట్టి బాధించాడు. ఇంటికి వెళ్ళి ఒంటరిగా కూర్చున్నపుడు నీకు జరిగిన అవమానం గుర్తొచ్చి ఎలాగైనా ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలని ఆలోచన వచ్చిందని అనుకుందాం.

సరిగ్గా... ఇలాంటి సమయంలోనే నీవు జాగ్రత్త వహించాలి. నీలో ఒక ఆలోచన దూరింది. ఆ ఆలోచన విశ్వంలోకి ప్రయాణించి అలాంటి మరికొన్ని ఆలోచనలను నీ మెదడులోకి ఆకర్షించి నిన్ను కొట్టిన వ్యక్తిపైన ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలనే కాంక్ష తారాస్థాయికి చేరి, ఎలాగైనా వాడిని కాళ్ళూ, చేతులూ విరిచేయాలనే పగను నీలో రగిలించి, ఏనాడూ కొట్లాడట చేయని నిన్ను కూడా తగాదాలు చేయగ వ్యక్తిగా మార్చివేస్తుంది. అలా కొట్లాడి ఆ వ్యక్తిని నువ్వు గాయపరిస్తే... ఇంకోరోజు పగతీర్చుకోవడ అతని వంతు అవుతుంది.

చూశారా... మీ ఆలోచనలు ఎలా మీ వ్యక్తిత్వాన్ని భ్రష్టు పట్టించగలవో ఒకే ఒక్క నిముషం నువ్వు పగతీర్చుకోవాలన్న ఆలోచన బదులు "వాడి పాపాన వాడే





పోతాడులే... ఏనాటికైనా తప్పు తెలుసుకొని నా కాళ్ళ దగ్గరికి వస్తాడు" అనే ప్రత్యేకమైన ఆలోచన చేయగల్గితే... నీ వ్యక్తిత్వం హుందాతనాన్ని సంతరించుకొని నిన్ను గౌరవించేలా చేస్తుంది. అందుకే ప్రతీ ఆలోచననూ తనిఖీ చేయడం సాధన చేయండి. ఒకే ఒక్కరోజు పూర్తిగా దీనికొరకు కేటాయించి ఆరోజు మొత్తం మీ బుర్రలో కొచ్చిన చెడు ఆలోచనలను దిశమార్చడం చేయండి. ఆశ్చర్యంగా రెండోరోజు మీకు తెలీకుండానే మీలో వచ్చేమార్పును చూసి మీరు పరవశులౌతారు. ఇది చాలా చిన్న సరదా కల్గించే సాధన. ప్రయత్నిస్తే నీ జీవితాన్నే అనూహ్యంగా మార్చివేయగల అత్యంత శక్తివంతమైన సాధన. ప్రారంభించండి. గొప్ప వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించుకోవడానికి గొప్ప ఆలోచనలు చేయండి.

శాస్త్రీయ పరమైన నిజం ఏమిటంటే ఒక వ్యక్తి తన వ్యక్తిత్వాన్ని గొప్పగా నిర్మించుకోవడానికి 21 రోజులు సమయం పడుతుంది. ఎందుకు ఇలా 21 రోజుల సమయం సూచించబడిందీ అంటే, నేను మీకు సవివరంగా వివరిస్తాను.

ఉదాహరణకు మీరు చాలా నిరాశావాదం గల వ్యక్తిత్వం కల్గి ఉన్నారనుకోండి. ప్రారంభించక ముంద మీరు వైఫల్యాల గురించి ఆలోచిస్తారు. ఈ పని జరగదేమోనన్న అనుమానం, ఒకవేళ నిజంగానే విఫలమైతే మీలో భరించలేని నైరాశ్యం ఆవహించి ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు వెయ్యలేక మీరు సతమతమవుతుంటారు. ఇలా ప్రతీ అంశంలోనూ నిరాశాపూరితమైన వ్యక్తిత్వం, ప్రవర్తన కల్గిన మీలో నిరాశాపూరిత వైఖరిని సమూలంగా తుడిచి వేయాలంటే ఖచ్చితంగా మీకు 21 రోజుల సమయం పడుతుంది. ఎందుకు అంటే! మొదటి నుండీ మీ మనసు, మెదడులో నిరాశావాదాన్ని బలపరిచే సంస్కారాలూ, భావనలూ, ఆలోచనలు బలమైన పునాదులు వేసుకొని ఉన్నాయి. మీ మెదడు చాలా రోజులనుండీ నిరాశావాదమైన ఆలోచనలతో ప్రోగ్రాం చేయబడి ఉంది. ఇలా పూర్తి విరుద్ధంగా ప్రోగ్రాం చెయ్యబడిన మీ మెదడు నిరాశావాదాన్ని ప్రక్కనపెట్టి "ప్రయత్నిస్తే ఖచ్చితంగా ఫలితం వస్తుంది" అనే ప్రత్యేకమైన ఆలోచనను స్వీకరించడానికి అంగీకరించదు. ఎలా అంటే, మనం పసిబిడ్డలను

చిన్నపుడు మారాం చేయకుండా "చీకట్లోంచి బూచోడు వచ్చి నిన్ను ఎత్తుకెళ్తాడు అల్లరి చేస్తే" అంటూ భయపెడుతుంటాం. మనకు తెలియకుండా తెల్లకాగితం లాంటి ఆ పసి మెదడులో భయంకరమైన వ్యతిరేకత కల్గిన ప్రోగ్రాంను నిక్షిప్తం చేస్తాం. చివరికి ఆ పసిపిల్లవాడు పెద్ద అయిన తర్వాత కూడా చీకట్లోకి ఒంటరిగా వెళ్ళాలంటే... నిజంగా భయపడతాడు. ఈ భయానికి కారణం చిన్ననాటినుండీ మన మెదడులో చేయబడిన తప్పుడు ప్రోగ్రామింగే కారణం. ఇందులో ఏ సందేహమూ లేదు. పసిపిల్లల మెదడు మొదట ఖాళీగా ఉంటుంది కనుక మొట్టమొదట ఆ మెదడులో ఏ భావన నిక్షిప్తం చేయబడుతుందో, రాను రానూ ఆ భావనే మిగిలిన భావనలను తన దిశలోనే నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది. అంటే భయం కల్గించే ఆలోచన మొదట నిక్షిప్తం చేయబడితే తర్వాత ఆలోచన గురించిన మరే క్రొత్త ఆలోచన అయినా భయం చుట్టూ చేయబడుతుంది. వివరంగా చెప్పాలంటేపసివయసులో చీకటి గురించి భయాన్ని ఆ మనసులో నిక్షిప్తం చేస్తే పెద్దయిన తర్వాత ఎప్పుడు చీకటి గురించి ఆలోచనలు చేసినా భయం ఆవహిస్తుంది. అంతే కానీ "చీకటంటే భయపడాల్సిన అవసరం లేదు" అనే క్రొత్త ఆలోచనను తనలోకి రానివ్వదు.

ఇంకో ఉదాహరణ: మనకు చిన్నపుడు బొద్దింకలను చూసి భయపడే వారిని చూసి ఉంటాం. బొద్దింకలు చూడగానే భయకంపితులయ్యే వారిని చూడగానే మనలో కూడా బొద్దింకల పట్ల భయం మెదడులో నిక్షిప్తం అవుతుంది. తర్వాత ఎపుడు మనమీద బొద్దింక వాలినా మనకు తెలియకుండానే బెంబేలెత్తిపోతాం. ఎందుకిలా జరుగుతోందీ అంటే, మొదటిసారి బొద్దింకలు అంటే భయం కల్గిన ఆలోచన మన మెదడులో నిక్షిప్తమై, తర్వాత ఎపుడు బొద్దింక కన్పించినా ఖచ్చితంగా భయపడాలి అనే భావనను ప్రేరేపిస్తుంది.

"పడకుండా సైకిల్ నేర్చుకోలేము" అనే ఓ అసత్య భావన మనం తరచూ పిల్లల్లో నాటుతూ ఉండటం వలన, నిజానికి పడిపోకుండా సైకిల్ తొక్కగల బాలుడికి కూడా సైకిల్ నేర్చుకోవాలంటే ఒక్కసారైనా పడిపోవాలి.... అనుకుంటే ఎన్నోసార్లు





క్రిందపడి గాయాల పాలవుతారు.

రిటైర్‌మెంట్ వయసు వచ్చేసరికి బిపి, షుగర్, కీళ్ళనొప్పులు, గుండెజబ్బులు మామూలుగా వచ్చేస్తాయి అని ఎంతోమంది అనుకుంటూ ఉండటం చూసి, ఆ ఆలోచనలు చేసి, బాగా ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి కూడా తన రిటైర్‌మెంట్ అనగానే బయటనుండి వచ్చి చేరిన ఆలోచనల వలన అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకుంటున్నాడు. నిజానికి వృద్ధాప్యం మొదలవగానే ఖచ్చితంగా రోగాలు రావాలనే నియమం ఏమీలేదు.

ఈ విధంగా ఎన్నోరకాల తప్పుడు ఆలోచనలూ, భావనలు తన మెదడులో నిక్షిప్తం కాబడి తర్వాత అలాంటి ఆలోచనలే చేయడం వలన ఆ వ్యతిరేక ఆలోచనలకు భిన్నమైన ఏ క్రొత్త ఆలోచననూ మెదడు తనలోకి తీసుకోడానికి మొరాయిస్తుంది. కానీ మెల్లమెల్లగా కొన్ని ఆలోచనలను తరచూ మీ మెదడులోకి చొప్పించడం వలన పాత ఆలోచనలను రద్దు చేస్తూ క్రొత్త ఆలోచనలు నిక్షిప్తం అవుతాయి. ఉదాహరణకు: చిన్నప్పట్నుంచీ ఇంగ్లీష్ భాష అంటే చాలా భయం ఉన్నవాళ్ళు తమ మెదడులో "ఇంగ్లీష్ భాష కష్టమైనది... దాన్ని నేర్చుకోలేము" అనే ఒక అసత్యపు ఆలోచనను నిక్షిప్తం చేయడం వలన అసలు వారు ఇంగ్లీష్ భాష ప్రస్తావన చేయడానికే ఇష్టపడరు. కానీ వారిలో 21 రోజుల పాటు "ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోవడం చాలా సులభం... కొన్ని కిటుకులు నేర్చుకుంటే అత్యంత సులభంగా నేర్చు కోవచ్చు. ఇంగ్లీష్ చాలా హుందాతనం గల భాష" అంటూ ఇటువంటి సానుకూలమైన భావనలు చొప్పించడం వలన, 21 రోజులలో "ఇంగ్లీష్ చాలా కష్టం" అనే పాత ఆలోచన తొలగిపోయి దాని స్థానంలో "ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోవచ్చు" అనే క్రొత్త ఆలోచన నిక్షిప్తం అవుతుంది. ఇక భవిష్యత్తులో ఏనాడూ ఇంగ్లీష్ కష్టమనే ఆలోచన రాదు, వచ్చినా మీ మెదడు దాన్ని నిక్షిప్తం చెయ్యదు.

మిత్రులారా... మీలో ఎవరైనా "నేను చాలా మొద్దు, నాకసలు తెలివైన ఆలోచనలే రావు" అని బాధపడేవారు ఉంటే... వారు గొప్ప తెలివిగల వారిగా మారాలంటే నేనొక బ్రహ్మాండమైన చిట్కా చెబుతాను.

ప్రతిరోజూ ఓ అరగంట మీతో మీరు సమయం గడపడానికి కేటాయించి ఈ విధంగా ఆలోచించండి.

"నేను చాలా గొప్పవాడిని. ప్రపంచంలో ఇంతమంది తెలివిగల వారుండగా నాకు తెలివిలేక పోవడమేంటి. నేను ప్రయత్నిస్తే గొప్ప ఆలోచనలు చేయగలను. ఏ సమస్యనైనా తెలివిగా పరిష్కరించగల్గే ఆలోచనలు నేను చాలా గొప్పగా చెయ్యగలను.నా మెదడుకున్న శక్తిని నేను గ్రహించాను... ఇక మీదట నేను చాలా తెలివిగల వాడిని"

పై వాక్యాలను 21 రోజులపాటూ, అరగంట ఆలోచిస్తూ మీ మెదడులో నిక్షిప్తం చెయ్యండి. చాలా గొప్ప పనులు చేసి విజయవంతం అయినట్లు 21 రోజులూ ఊహించండి.

తర్వాత చూడండి... ముందులాగే నేను చాలా మొద్దు. నాకు తెలివి లేదు అనే భావన అసలు కనుమరుగై మీలో క్రొత్త ఉత్సాహం నిండుతుంది.

ఒక క్రొత్తరకం మార్పును అంగీకరించడానికి సరాసరి మన మెదడు 21 రోజుల సమయం పడుతుందనేది ప్రపంచ సత్యం. ప్రయత్నించి మనలో ఉన్న ఎటువంటి దురలవాట్లయినా, దురాలోచనలు అయినా, బద్ధకమయినా, నిర్లక్ష్యమైనా, నిరాశ అయినా, కోపమయినా, ద్వేషమయినా, ఆవేశమైనా... ఇలాంటి ప్రతి ఒక్క చెడు కల్గించే ప్రవర్తనలను ఖచ్చితంగా మనం 21 రోజులలో మన సానుకూల ఆలోచనలు చేసే పద్ధతి ద్వారా మార్చుకోవచ్చు.

మీరు ప్రయత్నించండి. 21 రోజుల కాలాన్ని మీ జీవితాన్ని అత్యున్నతంగా మార్చుకోవడానికి కేటాయించడం కొరకు అశ్రద్ధ చేయకండి. 21 రోజుల్లో మీ జీవితం సమూలంగా మారిపోతుందంటే వెంటనే ప్రారంభించండి. మీరు మొదలు పెట్టడమే ఆలస్యం... ప్రకృతి మీకు సహకరించి మీకు సహాయపడుతుంది.

మిత్రులారా మీ మెదడు సానుకూలమైన ఆలోచనలు చేయగల కర్మాగారంలా మార్చివేయవచ్చు. అసలు మీరు ఒకటంటే ఒక్క చెడు ఆలోచనకూడా చేయలేనంతగా





మీ మెదడును తర్ఫీదు చెయ్యవచ్చు. ప్రతి భయంకరమైన చెడు అలవాటునూ, దుర్గుణాలనూ గొప్ప సుగుణాలుగా మార్చుకోగల అత్యద్భుతమైన పద్ధతిని నేను మరో పాఠంలో వివరిస్తాను.

మీరు ఈ పుస్తకంలోని ప్రతి అంశాన్ని పరిపూర్ణంగా పాటించి, ఇదివరకు మీరు వ్యక్తిత్వాన్ని పునరుద్ధరించుకోగల పద్ధతి తెలుసుకున్నారు, ఈ పద్ధతి ద్వారా అతి శక్తివంతమైన వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని నేను కాంక్షిస్తున్నాను.

ఎప్పుడో ఒకసారి మనలో 'మార్పు'కు బీజం పడకపోతే జీవితమంతా దుర్భరంగానే ఉంటుంది. మీరు వెంటనే ఉన్నతమైన మార్పుకు, వ్యక్తిత్వ వికాసానికి శ్రీకారం చుట్టండి.

ముందు ముందు రాబోయే అధ్యాయాల్లోని అపూర్వమైన చిట్కాలు, పద్ధతుల ద్వారా చరిత్రలో నిలిచిపోగల వ్యక్తులుగా మారడానికి మీ ప్రయాణం ప్రారంభించండి.

"విజేతల దారి కనుగొనబడింది"

## జీవించే కళ (Art of living)

మానవుడు రెండు విధాలుగా బ్రతుకుతున్నాడు. ఒకటి, తనకు తోచిన విధంగా, రెండు ఓ పద్ధతి ప్రకారం. కానీ మూడవ పద్ధతి ఒకటి ఉంది. ఈ పద్ధతిలో అమితమైన స్వేచ్ఛ ఉంటుంది. ఈ పద్ధతిలో బ్రతకడమే జీవించడం అంటే. ఈ పద్ధతినే జీవించేకళ అంటారు. ఇపుడు విదేశాలలో క్రొత్తరకం జీవనోపాధి ఒకటి స్వైరవిహారం చేస్తోంది. అదేమిటంటే మంచి వాక్చాతుర్యం కల్గి, జీవితంలో గొప్పగా సాధించిన ఒక వ్యక్తి ఇతరులకు ఎలా జీవించాలో, ఏ విధంగా జీవన పద్ధతి పాటిస్తే నిండైన, విలువైన జీవితం దొరుకుతుందో వివరిస్తూ, అందులో శిక్షణా తరగతులూ, ప్రసంగాలూ ఇస్తూ ఎంతో మంచి పాతవైన, భారమైన జీవితాలని అందమైన తీరాలవైపు మళ్ళిస్తున్నారు. ఈ విధంగా జీవించేకళలో శిక్షణ ఇచ్చే మనిషిని "లైఫ్‌కోచ్" అంటున్నాం. ఇపుడు ఈ లైఫ్‌కోచ్‌ల ఆవశ్యకత మన భారతదేశానికి కావలసిన అత్యవసరమైన

అవసరం. ఎందుకంటే ప్రపంచానికే వెలుగు చూపినది మన భారతదేశం. ఆధ్యాత్మికంగా ప్రపంచ ప్రజలకు తలమానికంగా నిలచిన పుణ్యభూమి మన దేశం. ఇపుడు కూడా ఏ దేశానికీ వెళ్ళనంత ఎక్కువ జనాభా, భారతదేశానికి వచ్చి ఆధ్యాత్మిక జీవనం నేర్చుకొని వెళ్తున్నారు. ఇక్కడ నేర్చుకొన్న గొప్ప విద్యను, జ్ఞానాన్ని వారి దేశాల్లో వినియోగిస్తూ, లైఫ్‌కోచ్‌లుగా, పబ్లిక్ స్పీకర్‌లుగా, ప్రేరణా రచయితలుగా మారి కోట్లకు కోట్లు సంపాదిస్తూ పదిమంది జీవితాలను ఉన్నతదిశగా మారుస్తూ తృప్తిగా హాయిగా జీవిస్తుంది.

మన దేశంలో పూస్తున్న మల్లెల సువాసనను మన తుమ్మెదలు గ్రహించలేని స్థితిలో ఉంటే... విదేశాలనుండి వచ్చిన తుమ్మెదలు ఆ అద్భుత సౌరభాలను హాయిగా ఆస్వాదించి... తిరిగి మన తుమ్మెదలకే మల్లెల సువాసనల గురించి పరిచయం చేస్తున్నాయి. ఇక్కడ తప్పు మన తుమ్మెదలదా, విదేశీ తుమ్మెదలదా. ముమ్మాటికీ మన తుమ్మెదలదే. మన దేశంలో దొరికిన కాసింత జ్ఞానాన్ని వాళ్ళు గ్రహించి దాంతోటే వాళ్ళ దేశంలో అద్భుతాలు సృష్టిస్తుంటే, ఇక్కడ పుట్టి, ఇక్కడే పెరిగి మన భారతీయ విజ్ఞానంపై సర్వహక్కులూ, నేర్చుకోగల అవకాశాలూ ఉండికూడా భారతీయులు విఫలమవుతున్నారు. ఈ అపాయకరమైన పరిస్థితిని గమనించి ఎందరో భారతీయ గురువులూ, తత్వవేత్తలూ, ఆధ్యాత్మిక ప్రవాచకులూ గొంతు అరిగేలా అరిచి అరిచి చెప్తున్నా... కనీసం కొంచెమైనా పట్టించుకోలేని భయానకమైన స్థితిలో దేశప్రజలు వీగిపోతున్నారు. ఎందుకంటే... ప్రజలు తమకు "తోచిన విధంగానే బ్రతకాలని" నిర్ణయించుకున్నారు. ఈపద్ధతిలో జీవితం వారిని కాలసర్పంలా కాటేస్తున్నా ఆ విషవలయాల మధ్యే రొప్పుతూ బ్రతికేస్తున్నారు. విద్యార్థిదశనుండీ... పరీక్షల్లో ర్యాంకులైతే తెచ్చుకోగలరు కానీ జీవితంలో నిరంతరం పరాజయం పొందుతూనే ఉన్నారు. ఎందుకంటే జీవితం గురించిన పాఠాలు ఏ పాఠశాలలోనూ బోధించడం లేదు. వీరు నేర్చుకుంటున్న విద్య వారికి కడుపునిండా తిండి పెట్టగల్గుతోంది. కానీ ప్రశాంతమైన నిద్రను ఇవ్వడం లేదు. కలకాలం హాయిగా జీవించడానికి పనికిరాని





విద్య... అసవరమే లేదు. అటువంటి విద్యతో బ్రతకగలరేమోగానీ జీవించలేరు.

"ఎలాగైనా బ్రతికేయడం"... ఇదీ ఒక జీవితమేనా? జీవించడమంటే... వెయ్యేళ్ళు ప్రజల గుండెల్లో వర్ధిల్లాలి. మీ జీవితమే భావితరాలకు జీవితకళను నేర్పే పాఠం కావాలి. ఎంత గొప్పగా జీవించలేకపోయినా కనీసం తన కుటుంబంలోని సభ్యులతో ఏ చీకూ చింతా లేకుండా, నిండు ఆరోగ్యంతో, నీతిగా, ధర్మబద్ధంగా ప్రతిరోజూ ఆనంద పరవశులౌతూ మనసారా తృప్తిగా జీవించగల్గితే చాలు. తమ బిడ్డలకు నైతిక విలువలు నేర్పిస్తూ, దయా, కరుణ, ప్రేమతత్వాన్ని వారికి అమృతంలా అందిస్తూ... వారు సమాజం పట్ల బాధ్యతకల్గిన పౌరులుగా తయారయ్యేలా చేస్తూ... కనీసం వెయ్యి మందిలో ఒక్కరైనా నిజంగా జీవించగల్గుతున్నారా?... ఎవరి విషయమో ఎందుకు, ఈ పుస్తకం చదువుతున్న మీరు గొప్పగా జీవిస్తున్నారా. నిరంతరం డబ్బు సంపాదనపై దృష్టి, ఇపుడు సంపాదించకపోతే తర్వాత భవిష్యత్తు గతి ఏంటి, మా పిల్లలు ఎలా బ్రతకాలి? అనే వ్యర్థ ప్రలాపాలు చేస్తూ మీరు ఆలోచించదే సరైన పద్ధతని, ఈ ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో అదే సరైన పద్ధతని మిమ్మల్ని మీరు సమర్థించుకుంటూ... ప్రక్కింటి వాళ్ళనో, ఎదురింటి వాళ్ళనో ప్రమాణంగా తీసుకొని... నిరంతరం ఆతృతతో, వేదనతో, ప్రశాంతంగా శ్రమిస్తూ... రుచిలేని జీవితం జీవించడం చూస్తూనే ఉన్నాం కదా.

తరతరాలకు తరగతి ఆస్తి సంపాదించాలని అనుకుంటున్నారే... మీ పిల్లలు కూడా ఆ ఆస్తిని వినియోగించుకోవాలని ఆశ పడుతున్నారే... మీరు మాత్రం అన్నిటినీ త్యాగం చేసి వారికోసం ఆస్తులు కూడ బెట్టాలి. మీ పిల్లలు మాత్రం ఆ ఆస్తిని అనుభవించాలి. ఇక్కడ ఒక విషయం అర్థం కావడం లేదు. మీ పిల్లలు అంత పనికిమాలిన చవటలా... వారు వాళ్ళను పోషించుకోలేనంత అసమర్థులా... మీరు అలా అసమర్థత కలిగేలా... మీ పిల్లలకు తర్ఫీదు నివ్వాలని అనుకుంటున్నారా, వారి జీవితాలను ఒక స్థాయివరకూ కాపాడి, ఒకదారి చూపించిన మీరు, ఆమీద మీరు కలగన్న జీవన విధానాన్ని పొందడానికి మీ సమయాన్ని వెచ్చించండి. మీ పిల్లలకు

వాళ్ళకు వాళ్లుగా జీవితాన్నీ, ఆస్తిపాస్తుల్నీ సంపాదించుకోగల అవకాశం ఇవ్వండి. ఎందుకు నిరంతరం... డబ్బు... డబ్బు... పేరు...ప్రతిష్ఠలు అంటూ... ఆకలితీరని తోడేళ్ళలా బ్రతకడం. మీరు ఇంటినిండా డబ్బును సంపాదిస్తున్నామని గంతులేస్తున్నారు. కానీ ఒంటినిండా జబ్బులు కూడా సంపాదించు కుంటున్నామని తెల్సుకోలేక పోతున్నారు.

ఇక చాలు, నిరర్ధకమైన పసలేని జీవితం గడపటం చాలించండి. మీరు నచ్చే, మెచ్చే ఆనందకరమైన జీవితానికి తెరతీయండి. ఈ మధ్యకాలంలో జనం నవ్వడమే మానేశారు. ఒకవేళ నవ్వినా ఆ నవ్వులో జీవం లేదు. నాలుకకు తొడుగు వేసుకొని తేనెను నాకినట్లు ఉంటోందా నవ్వు. ఎవర్ని కదిపినా... నాకు హైబీపీ, లోబీపీ... హైపర్ టెన్షన్, షుగర్, ఆస్తమా... అంటూ అవేవో తాము సంపాదించుకొన్న డిగ్రీల్లా చెప్తున్నారు. ఎందుకు మీ చుట్టూ ఆనందం పొంగి పొర్లుతున్నా మీరు గుర్తించ లేకున్నారు. మీ ఇంట్లోకి ఆనంద వదనాలను ఎందుకు స్వాగతించలేక పోతున్నారు.

"భయం..." ఇదే అందరి సమాధానం. భవిష్యత్తు గురించిన భయంకరమైన భయం.

ఒకవేళ బిపి, షుగర్, క్యాన్సర్ వస్తే... వైద్యానికి డబ్బుకావాలిగా. కాబట్టి సంపాదించి పెట్టుకోవాలి.

కూతురో, కొడుకో ఇంజనీరింగ్ చెయ్యాలంటే డబ్బు కావాలిగా... అందుకే సంపాదించుకోవాలి.

కొడుకుకు ఉద్యోగం రాకపోతే వ్యాపారం పెట్టివ్వాలిగా అందుకే సంపాదించుకోవాలి.

ఒకవేళ కొడుకు తన్ని తరిమేస్తే... బ్రతకాలిగా అందుకే సంపాదించాలి. అంటే... మీకు తెలియకుండానే విష బీజాలను మీ మెదడులో నాటుతున్నారు. ఖచ్చితంగా షుగర్, బిపి లాంటి రోగాలు వస్తాయనీ, కొడుక్కు ఉద్యోగం దొరకదేమోననీ,





ముసలి వయసులో ఒంటరిగా బ్రతకాల్సి వస్తుందనీ, ఇలాంటి వ్యతిరేక సంస్కారాలు కల్గిన విషపు ఆలోచనలను రోజూ పెంచిపోషిస్తూ ఉంటే... రోగాలు రాక మానుతాయా? ఈ ప్రపంచంలో 95 శాతం రోగాలు మానసికంగా చింతల వలన వచ్చేవే.

ఒకవేళ ఇన్ని భయాల వలన మీరు డబ్బు సంపాదించడానికే ప్రయత్నిస్తు న్నారనుకుందాం.

ఏం... ఆనందంగా గడుపుతూ కూడా, నవ్వుతూ తుళ్ళుతూ కూడా, ఆరోగ్యంగా కూడా, వేదనా రహితంగా కూడా, తృప్తిగా జీవిస్తూ కూడా సంపాదించకూడదా! ఇందుకు అవకాశమేలేదా!

ఉంది... ప్రతిదానికీ ఓమార్గం ప్రకృతి, మనకిచ్చింది. మీ గుండెల్లో వెల్లువెత్తే గంగలాంటి దృఢమైన సంకల్పం ఉండాలేగానీ, మీరు మనసారా కోరుకోవాలే గానీ... ఏవిధంగా డబ్బు మీ దగ్గరికి వస్తుందో అదే విధంగా ఆనందం మీ ఇంటికి గృహలక్ష్మిలా నడుచుకుంటూ వస్తుంది. ఇదే సత్యం. నేనేమీ పొద్దు పోగొట్టుకోడానికో లేదా పుస్తకంలో పేజీలు నిండుగా ఉండాలనో ఈ విషయాలు రాయలేదు. సమాజంలో ఒక పౌరునిగా, ఆనందమయ జీవితంలోని ఫలాన్ని అనుభవిస్తున్న ఒక మనిషిగా, ఒక ఉదాహరణగా ఉంటూ రాస్తున్నాను. నా సమాజం, నా దేశం కలకాలం నిండుగా, హాయిగా, ఆనందంగా బ్రతకాలనే గాఢమైన కాంక్షతో రాస్తున్నాను. మీరు నమ్మగల్గితే మీ జీవితాలను సమూలంగా మార్చివేసే అతి అద్భుతమైన సూత్రాలను మీకు వివరిస్తాను. ఈ పుస్తకంలోని జీవన పద్ధతులను, సాధన చేస్తే ఖచ్చితంగా, నూటికి నూరుపాళ్ళూ మీ జీవితంగా పూలపంటగా గుబాళిస్తుంది. గాఢంగా నమ్మి చదవడం ప్రారంభించండి. నేను చెప్పబోయేది ప్రపంచ రహస్యం... అందరికీ తెల్సినంత దూరంలో ఉన్న అరుదైన రహస్యం... ఎన్ని యుగాలైనా మరనటువంటి ప్రకృతి నియమం.

ఎలా మనం నిరంతరం నిరంతరం కోపం రాకుండా ఉండగలం? ఒకవేళ వచ్చినా... సెకనుల వ్యవధిలోనే బయటపడటం ఎలా? మనకు తెలియకుండానే...

హఠాత్తుగా మన దేహం బద్ధకాన్ని పూర్తిగా వదిలేసి లేడిపిల్లలాంటి ఉత్సాహంగా గెంతడం ఎలా? చచ్చేవరకూ.... నిరాశాపూరితమైన, అసంతృప్తితో కూడిన ఆలోచనలు, అసలు రాకుండా ఉండాలంటే ఎలా? ఎల్లప్పుడూ మన మెదడు సానుకూల ఆలోచనలు చేయడం ఎలా? ప్రతిరోజూ... మీరు కావాలనుకున్నపుడల్లా హాయిగా నవ్వురావడం ఎలా? భయమే లేని గంభీరమైన జీవితాన్ని పొందడం ఎలా? ఆత్మహత్య అన్న ఆలోచనే... కరువవడం ఎలా? మీకు కావాల్సిన డబ్బు, హోదా, ఆనందం, ఆరోగ్యం ఇలా ఏమి కావాలంటే వాటిని అతి సులభంగా సంపాదించుకోగల మార్గం తెలియడం ఎలా?

ఇలాంటి ప్రశ్నలు ఇంకా ఓ వెయ్యి అడగండి.... వాటన్నిటికీ నేనిచ్చే సమాధానం, మీ జీవితాన్ని మార్చివేసే సమాధానం ఒక్కటే...

మీ

"అద్భుతమైన మెదడు పనితీరుని తెలుసుకోండి" అని మీ మేధస్సు గురించిన పూర్తి జ్ఞానం మిమ్మల్ని మరోజన్మ ఎత్తేలా చేస్తుంది. మీ పాత, రోత జీవితాన్ని కోటివీణల రాగాల హరివిల్లులా మారుస్తుంది. మీ ప్రపంచాన్ని ఆనంద డోలికల్లో ముంచి వేస్తుంది.

ఈ పుస్తకంలోని ప్రతీ విషయాన్నీ ఇక మీదట అత్యంత శ్రద్ధగా, లోతుగా అర్థం చేసుకోవడానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చదవండి. కిటుకు తెల్సుకోండి. తాళంచెవి ఎక్కడుందో పసిగట్టండి. ఆనందపు వాకిలిని తెరవండి.

## మీ భవిష్యత్తు మీ మెదడులోనుండి ఆవిష్కృతమౌతుంది

మీ మెదడు ఎలా పనిచేస్తుందో మీరు పూర్తిగా తెల్సుకోగల్గితే మీరు మీ దుర్భర జీవితంనుండీ విముక్తి పొందినట్లే. మీ భవిష్యత్తును అత్యంత సుందరంగా తీర్చిదిద్దే శక్తి కేవలం మీ బుద్ధికి ఉందనే సత్యం కొద్దిగా మీకు తెల్సి ఉండవచ్చు. కానీ! మస్తిష్కమే సర్వమూ అన్నది మీరిపుడు తెల్సుకోబోతున్నారు.





మీరు సాధువుల్ని గమనించారా?... వారు ఎంత ప్రశాంతమైన జీవితం ఎలా సాధించారు? యోగధ్యానాలు చేయడం వలనా? వారు కోపమే కల్గి ఉండరు. ఎందువలన? వారు కోపాన్ని జయించగలరు కనుకా?

మీరూ మనుషులే... సాధువులూ మనుషులే కదా! మరి వారు కోపాన్ని జయించడమేమిటీ... మనం పెంచుకోవడం ఏమిటి. భగవంతుడు వారిని ప్రత్యేకంగా తయారు చేశాడా? అత్యున్నతమైన జీవనకళ వారికెలా అబ్బింది? ఇటువంటి ప్రశ్నలు మీరెపుడైనా సంధించుకున్నారా? ఖచ్చితంగా చేసి ఉండరు. ఒకవేళ మీలో ఎవరికైనా ఇటువంటి ఆలోచన వచ్చి ఉంటే... వారికొక సమాధానం దొరకుతుంది. ఏమిటంటే

సాధువులు సర్వసంగపరిత్యాగులు, వారికి బరువు బాధ్యతలు ఏవీ లేవు... నిరంతరం భగవంతుని ధ్యానంలో ఉండటం వలన వారికి అటువంటి జీవనం లభిస్తుంది. అది మీ అభిప్రాయం కాబోలు. కానీ ఇవేవీ నిజంకావు. కేవలం ధ్యానసాధన చేసినంత మాత్రాన, అన్నీ త్యాగం చేసి సంసారం వదిలినంత మాత్రానమనిషి ఉన్నతంగా బ్రతకలేడు.

కేవలం ఎవరైతే వారి మస్తిష్కంలో మంచి సంస్కారాలు కల్గి ఉంటారో వారే ఉన్నత జీవితం గడపగలరు. ప్రస్తుతం మనం అనుభవిస్తున్న జీవితం మన మెదడు మనకిచ్చిన ఫలితం. ఏవిధంగా అంటే... మనం ఏది కావాలనుకున్నా ఆ వస్తువు లేదా పరిస్థితులు ఖచ్చితంగా అవి మొదట మన మనసులో ప్రాణం పోసుకుంటాయి.

రైట్ సోదరులు ముందెపుడూ విమానం చూసి ఉండలేదు. మరి విమానం అంటే "ఇలాగే" ఉండాలి అని వారికెలా తెలిసింది. ఊహలవలన, ఆలోచనలవలన, సృజన వలన. మొదట విమానం పుట్టింది రైట్ సోదరుల మనసులో తర్వాత బాహ్యప్రపంచంలో. ఏ వస్తువైనా ఊహలో పుట్టకుండా సృష్టించ బడలేదు. మీరు కూడా మీకు ఒక కారు కావాలంటే మొదటి అది ఏరంగు, ఎలాంటిది, దాని ఆకారం ఎలా ఉండాలి అన్న ఊహలేకుండా మీరు కారును పొందలేరు. ఈ విధానం కేవలం

వస్తువులను పొందడానికే కాదు. జీవితాన్ని నిర్మించుకోవడానిక్కూడా. ఉదాహరణకు మీరొక పార్టీకి వెళ్ళాలనుకుంటున్నారు. పార్టీలో ప్రత్యేకంగా కన్పించడానికి మీరు ఎలా తయారవ్వాలో, ఎలాంటి రంగు దుస్తులు వేసుకోవాలో ఊహల్లోకి రాకుండా ఎపుడైనా చేయగలరా. మీ రూపం మొదట మీ ఊహలోను, తర్వాత అద్దంలోనూ ఆవిష్కృతమౌతుంది.

మీరొక ఇల్లు కట్టుకొంటే అందులో జీవిస్త చాలా ఆనందంగా ఉండాలని మీ కోరిక. మొదట మీ స్వగృహం ఎఆ ఉండాలో ఊహించకుండా మీరు ఇల్లు కట్టగలరా? మనకు కావాల్సినది ఏదైనా మన ఊహల్లోనే మొదట పుడుతుంది. తర్వాత మన చర్యల ద్వారా అది మనకు దొరుకుతుంది. ఊహించాలంటే మనకు మనసు ద్వారానే సాధ్యం. మనసులేకుండా కోరికలుండవు. కోరికలు లేకుండా వస్తువులుండవు. మనకు కావాల్సిన వస్తువులు లేకపోతే మనం సంతోషంగా ఉండం. మరి మనసు అంటే ఏమిటి? ఎపుడైనా ప్రశ్నించుకొన్నారా?

మనసు– చిత్రం, బుద్ధి, అహం ఈ మూడింటి సంగమం. చిత్తం అంటే (Subconcious mind) దీనినే అంతఃచేతన అంటాం. బుద్ధి అంటే (Concious mind) దీనినే చేతన అంటాం. అహం అంటే నేను, నాది అనే భావన.

మన మనసు 5 జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా సమాచారం సేకరిస్తుంది. కళ్ళతో చిత్రాలను, దృశ్యాలను, చెవితో– శబ్దాలను, నాలుకతో రుచులను, ముక్కుతో వాసనలను, చర్మంతో స్పర్శను.

ఒక పూలతోటలో మిమ్మల్ని ఎవరైనా కొట్టారనుకుందాం. ఆ దృశ్యం, ఆ జ్ఞాపకం మీకు చాలాకాలం గుర్తుంటుంది. ఎలా అంటే మీ మనసు ఆ జ్ఞాపకాన్ని మీ చిత్తం (అంతఃచేతన)లో నిక్షిప్తం చేస్తుంది. కళ్ళలో పూలరంగుల సమాచారాన్ని, ముక్కుతో పూల సువాసనల సమాచారాన్ని, చెవితో ప్రకృతి శబ్దాల సమాచారాన్ని, చర్మంతో ఎవరో నిన్ను కొడిత ఆ బాధను– ఈ విధంగా మన పంచేంద్రియాల ద్వారా మన





మనసు ఒక జ్ఞాపకాన్ని మన మెదడులోని అంతఃచతనలో నిక్షిప్తం చేస్తుంది. ఇలా నిక్షిప్తం చెయ్యబడిన జ్ఞాపకం మీ బుద్ధికి (Concious mind)కు అందజేయబడుతుంది. ఈ విధంగా మనసుద్వారా అందజేయబడిన జ్ఞాపకాన్ని మన బుద్ధి విశ్లేషిస్తుంది. ఆ జ్ఞాపకం మంచిదైతే సంతోషించమనీ, బాధ కల్గించేదైతే ఏడుస్తూ ఉండమని మన మనసుకు నిర్ణయించి మన బుద్ధి సంకేతమిస్తుంది. మన మనసు సంతోషంగా ఉండాలంటే మన శరీరంలోని కొన్ని అవయవాలను ఒక నిర్ణీత ప్రకంపనల ద్వారా సంతోషం కల్గేలా చేస్తుంది. లేదా బాధను కళ్ళద్వారా వ్యక్తం చేస్తుంది.

ఇక్కడ మెమరీ (జ్ఞాపకం) అంతఃచేతనలోనూ, నిర్ణయాలు తీసుకోగల శక్తి బుద్ధికీ, పంచేంద్రియాలను పనిచేయించి సమాచారం సేకరించడం లేదా సమాచారం ఇవ్వడం అనే పనిని మన మనసు చేస్తుంది.

ఈ విషయం మీరు అత్యంత శ్రద్ధగా ఎందుకు పరిగణించాలి అంటే ఇక్కడే ఉంది అసలు జీవితమంతా.

ఒక జ్ఞాపకం మెదడులో నిక్షిప్తం అయితే ఆ జ్ఞాపకం గురించి నిర్ణయాలు మాత్రం మన చేతనావస్థ (concious mind) చేస్తుంది.

తోటలో ఎవరో మిమ్మల్ని కొట్టడం అనే దృశ్యం మీ మెదడులో బలంగా నిక్షిప్తమైన తర్వాత మీ బుద్ధి ఆ దృశ్యం తాలూకు నిర్ణయాలు చేస్తుంది. ఆ నిర్ణయాలు ఎలా ఉంటాయి అంటే, అది చిత్తంలో నాటుకుపోయిన జ్ఞాపకం లేదా సంస్కారాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

ఇక్కడ చిన్న ఉదాహరణ వివరిస్తాను. మీరెపుడూ అగ్గి నిప్పును చెత్త తాకలేదు కానీ ఒక అగ్ని కణం మీ మీద పడబోతుంది అంటే మీరెందుకలా దూరంగా పరిగెడుతారు? ఇంతకు ముందు మీకు అగ్నితో ఏ అనుభవమూ, జ్ఞాపకమూ లేకపోయినా దూరంగా పారిపోవాలనే నిర్ణయాన్ని మనం ఎలా అమలు పరిచాం. ఇది ఎలా జరిగిందంటే మన కళ్ళు ఎన్నోసార్లు అగ్నిద్వారా గాయపడిన వారిని

చూసుంటాయి. మన మనసుకు అటువంటి దృశ్యాలు స్పందనలు కల్గించి ఉంటాయి. అందుకే అటువంటి దృశ్యాలు స్పందనలు కల్గించి ఉంటాయి. అందుకే అటువంటి దృశ్యం తాలూకు జ్ఞాపకాలతో జరిగే నిర్ణయాల వలన మనబుద్ధి....“ త్వరగా దూరం జరుగు” అనే నిర్ణయాన్ని మన మనసుకూ, మన మనసు మన కాళ్ళు, చేతులకూ అందించింది.

మీ ద్వారా మీరు అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయం ఏమిటంటే మన చిత్తంలో నిక్షిప్తం చెయ్యబడిన జ్ఞాపకాలే మన ఆలోచనలను తయారు చేస్తాయి. ఆలోచనలంటే మన బుద్ధి చేసే నిర్ణయాలే. మన ఆలోచనల వలన చర్యలు, చర్యల వలన జ్ఞాపకాలతో పాటు ఫలితాలూ కల్గుతాయి. ఈ ఫలితాలతో పాటు కల్గిన జ్ఞాపకాలు మళ్ళీ మీ చిత్తంలో నిక్షిప్తం కాబడుతాయి.

మీరు నిరంతరం చెడు ఆలోచనలు, బాధను కల్గించే ఆలోచనలు, నిరాశాజనకమైన ఆలోచనలూ చేస్తూ ఉంటే చెడు జ్ఞాపకాలే మీ చిత్తంలో నిక్షిప్తం చేయబడుతాయి. ఈ చెడుజ్ఞాపకాలు చాలాకాలం మీ చిత్తంలో ఉండి నిరంతరం మీ బుద్ధికి చెడునిర్ణయాలు చేసే అవకాశం కల్పిస్తూ ఉంటుంది. మీ బుద్ధి చెడు నిర్ణయాలు చేస్తే మళ్ళీ చెడు ఆలోచనలు పుట్టి చెడు మార్గాలలో ఫలితాలుంటాయి.

నేనొక సినిమా చూస్తాను. అందులో కథానాయకుడు అమితమైన దయాగుణం, సేవాగుణం కల్గి ఉంటాడు. దయనీయమైన స్థితిలోని వృద్ధులకు అతను సహాయం చేయడం చూసిన నేను ఒక కరుణా, దయా కూడిన స్పందనలకు గురవుతాను. ఈ స్పందనలతో పాటు, హృదయాన్ని కదిలించే దృశ్యాలను చూస్తాను, గొప్ప డైలాగులు చెవులతో వింటాను. ఇపుడు నా మెదడులో ఏం జరుగుతుందంటే నాలో కల్గిన కరుణా స్పందనలు నా శరీరంలోని కండరాలపై, నాడులపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఇలా నా శరీరం కూడా ఒక నిర్ణీత ప్రభావానికి గురవుతుంది. ఆ మంచి దృశ్యాలు, శబ్దాలతోపాటు నా స్పందనలు (emotions) కూడా నా చిత్తంలో ఒక చిత్రపటంలాగా నిక్షిప్తం చెయ్యబడతాయి. ఎపుడైతే స్పందనలు నాలో పుడతాయో నా మెదడులోని





ఎండార్ఫిన్లు కొన్ని రకాల రసాయనాలను తగిన మోతాదులో విడుదల చేస్తాయి. ఈ రసాయనాల మిశ్రమం తాలూకు వివరాలు (అంటే ఒక్కో రసాయనం ఎంత మొత్తంలో విడుదల చెయ్యబడింది) కూడా ఆ చిత్రంతో పాటే చిత్తంలో నిక్షిప్తం అవుతాయి. అంటే ఒక్క జ్ఞాపకం నిక్షిప్తం కావాలంటే రంగుల చిత్రాలు, శబ్దాలు, వాసనలు, స్పర్శ, స్పందనలు (emotions) ఆ స్పందనల ఫలితంగా మెదడులో జరిగే రసాయనాల వివరాలు. ఇవన్నీ కూడా నిక్షిప్తం అవుతాయి. ఈ విధంగా నేనొక గొప్ప సినిమా చూసి రకరకాల స్పందనలను, చిత్రాలనూ జ్ఞాపకాలుగా నా చిత్తంలో నిక్షిప్తం చేసుకొని నేను ఇంటికి వెళ్ళాను. రాత్రి భోజనం చేసి పడుకున్న తర్వాత హఠాత్తుగా నేను చూసిన సినిమాలో ఒక దృశ్యం నా మనసులోకి వచ్చింది. వెంటనే ఆ చిత్రం తాలూకు జ్ఞాపకాలు నా చిత్తం నుండి బుద్ధికి సరఫరా అయ్యి ఆ సినిమా గురించి ఆలోచించేలా చేశాయి. ప్రొద్దున సినిమా చూసినపుడు నిక్షిప్తం అయిన స్పందనలూ, అదే మోతాదులో రసాయన చర్యలు జరగడం మొదలైంది. నేను సినిమా చూస్తున్నపుడు కూడా అలాగే స్పందించడం జరుగుతోంది. ఇపుడు నా మనసులో ఆ చిత్రం తాలూకు ఆలోచనలు మొదలయ్యాయి. ఎలా అంటే ఆ కథానాయకుడిలా దయ, కరుణ కల్గి ఉండాలనీ, దయనీయ స్థితిలో ఉన్న నిస్సహాయులకు దానధర్మాలు చేయాలని, సేవాభావం కల్గి ఉండాలనీ... ఇలా రకరకాల ఆలోచనలు మొదలయ్యాయి. ఎన్నో ఆలోచనల తర్వాత నేనొక నిర్ణయానికి వచ్చాను. ఏదైనా సంస్థ ప్రారంభించి సేవచేయాలని, అలాంటి గొప్ప దీశ్యాలూ, ప్రసంగాలూ విన్నపుడూ, చూసినపుడు నాలో ఎన్నో ఆలోచనలు కల్గి నా నిర్ణయాలకు బలం చేకూరడం ప్రారంభం అవుతుంది. ఫలితంగా ఒకరోజు గొప్ప సేవా కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టబడుతుంది. సేవ చేస్తుండగా దీనుల కళ్ళలోని కృతజ్ఞతాభాం నాలో ఇంకా గొప్ప స్పందనలు కలుగజేసి ఎంతో ఆనందకరమైన భావనలు కల్గుతాయి. ఈ ఆనందం ఎలా కల్గుతుంది అంటే నా మెదడులో ఒక మోతాదులో విడుదల చేయబడిన రసాయనల మిశ్రమం వలన. ఈ మిశ్రమ రసాయనాలు నా నాడీమండలంపై పనిచేసి నాలో రంజింపచేసే ప్రేరణ కల్గడం

ద్వారా ఆనందకర భావనలు పుడుతాయి. ఈ ఆనందానికి అలవాటుపడిన నేను మళ్ళీ మళ్ళీ ఆ సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతాను.

చూశారా... ఒక గొప్ప దశ్యం, శబ్దం, మాట, స్పందన ఏవిధంగా మన ఆనందానికీ, లేదా దుఃఖానికి కారణమవుతాయో.

మంచి ఆలోచనలు చేస్తే మంచి పనులు చేస్తాం, మంచి పనులు చేస్తే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. మంచి ఫలితాలు వస్తే మంచి స్పందనలు వస్తాయి. మంచి స్పందనలు ఆనందాన్నిస్తాయి. మీరు బాగా గమనించండి పెళ్ళిగాకముందు మొదటిసారి మీ ప్రియురాలనో లేదా మీ ప్రియుడినో మీరు కౌగలించుకోగానే ఒక గొప్ప స్పందన మీలో కల్గి మళ్ళీ మళ్ళీ అదే అనుభవం కావాలనిపిస్తుంది. ఈ మళ్ళీ మళ్ళీ కావాలనే ఆలోచనలే మీ పెళ్ళికి దారి తీస్తుంది. పెళ్ళి వలన మీ జీవితం ఒక కొత్త కోణంలో ఆవిష్కృతమౌతుంది.

ప్రియమిత్రులారా... ఇంతలోతైన విశ్లేషణ ఎందుకు ఇచ్చానంటే... చెప్పానుగా... ఏదైనా మూలం నుండీ తెల్సుకోవాలని. మూలాలనుండి కల్గిన విషయ జ్ఞానం గొప్ప ఫలితాన్నిస్తుంది. మీరు గొప్పగా జీవించాలంటే, గొప్ప జీవన కళను పొందాలంటే నిరంతరం మంచి ఆలోచనలు చేయండి. మంచి ఆలోచనలు మళ్ళీ మళ్ళీ మంచి పనులను, చెడు ఆలోచనలు మళ్ళీ మళ్ళీ చెడుపనులను చేయిస్తాయి. మనం చేసే పనులను బట్టే మన జీవితం ఉంటుంది. మనం చేసే ప్రతి ఆలోచనా, పనీ మన చిత్తంలో సంస్కారాలను కల్గిస్తాయి. సంస్కారాలు అంటే స్పందనల వలన కల్గిన లక్షణాలు. స్పందనలు ఆలోచనల ద్వారా కల్గుతాయి. ఈ విధంగా మంచి ఆలోచనలు మంచి సంస్కారాలను... తిరిగి మంచి సంస్కారాలు మంచి ఆలోచనలను కల్గిస్తాయి.

పూలతోటలో మిమ్మల్ని ఒకడు గాయపరిస్తే ఆ దృశ్యం (చెడు దృశ్యం) గురించి మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తు తెచ్చుకొని ఆలోచించారనుకోండి, ఆలోచనలు మీరు ఒక చెడు





నిర్ణయాన్ని తీసుకొనేలా చేస్తాయి. ఆ చెడు నిర్ణయం వలన తిరిగీ మీరు వాడిపై ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలని రగిలిపోతారు. ఈ కోపాగ్ని మీ మెదడులో రసాయనాలను తయారుచేసి స్పందనలు కల్గిస్తుంది. ఈ స్పందనలు తీవ్రతరం అయితే తప్పక మీరు తిరిగి పోట్లాటకు బయలుదేరి లేనిపోని కష్టాలు కొని తెచ్చుకుంటారు. ఈ విధంగా మీరు చేసే ఆలోచనలే, మీరు చూసే దృశ్యాలే, మీరు విన్న మాటలే, మీ స్పందనలకు కారణమై మీ భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తున్నాయి. ఈ తతంగం అంతా మన మెదడులోనే జరుగుతోంది.

అందుకే... మీ జీవితాన్ని నీ మెదడే నిర్మిస్తుంది అని. ఈ వివరం ఆధారంగా మన స్పందనలను (emotions)ను ఎలా నియంత్రించాలి, దానిద్వారా కోపాన్ని, అసూయని, బద్ధకాన్ని, ఒత్తిడిని ఎలా జయించవచ్చో గొప్ప వివరణ మీకిస్తాను.

## మీ మనసు చేసే అద్భుతాలు

కోపం, ఒత్తిడి, అసహనం, చిరాకు, బద్ధకం మొదలైన భయంకరమైన శత్రువులతో మానవుని పోరాటం ప్రారంభమై ఎన్నో వందల సంవత్సరాలైనా ఇప్పటికీ ఆ శత్రువులను జయించలేక సతమతమవుతూ ఉన్నాడు. ముల్లును ముల్లుతోనే తీయాలి, వజ్రాన్ని వజ్రంతోనే కోయాలి. మీ మనసు చేసే ఈ అల్లకల్లోల విధ్వంసాల్ని మీ మనసుతోనే నశింపజేయాలి.

మనిషికి మనసే శత్రువు. మనసే మిత్రుడు. మనసు గురించి పూర్తి అవగాహన కల్గి ఉంటే అది చేసే గారడీనుండీ తేరుకొని స్పృహలోకి వచ్చి మీరు గారడీ చేయడం మొదలెట్టగలరు. ఏ మనసు వలన అయితే కోరికలు, చిరాకు, ఒత్తిడి, బద్ధకం, కోపం కలుగుతాయో అదే మనసును ఒక రహస్య కోణంలోకి తిప్పడం ద్వారా ఈ అంతః శత్రువుల బారినుండి మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు.

ఒక్క విషయం లోతుగా ఆలోచించండి. మీ కోపానికి కారణం మీ చేష్టలా, మీ మనసా? లేక మీ ఇంద్రియాలా? అసలు మనిషికి కోపం ఎలా వస్తుందో తెలుసా?

కోపం అనేది ఒక ప్రత్యేకమైన స్పందన. స్పందన అంట మెదడులోని రకరకాల రసాయన చర్యల వలన కల్గే శరీరం మరియు మనసుల మార్పు. ఈ మెదడులోని కోపాగ్నిని రగిలించగల రసాయన చర్యలు నాడీ మండలాన్ని ప్రేరేపణ చేసినపుడు మీరు ఒకచోట ఒద్దికగా కూర్చోగలరా! ఖచ్చితంగా చిందులేయడం మొదలెడతాం. చిందులేసి శివమెత్తేలా చేసేది మీ మనసయితే ఊగిపోయేది మాత్రం మన శరీరమే. ఒక్కోసారి అతిచిన్న విషయం కూడా విపరీతమైన కోపం తెప్పిస్తుంది. ఈ మధ్య వార్తల్లో విన్నాను. టీవీ రిమోట్ కోసం గొడవ పడి భర్త భార్యని హతమార్చేశాడు. ఎంత హాస్యాస్పదం, ఎంత విపరీతం. అంత చిన్న విషయానికి ఆ భర్త అంతలా పేట్రేగి పోవడానికి కారణం ఏంటి? అని ఆలోచిస్తే అది అతని తప్పుకాదు. అతని మెదడులో జరిగిన రసాయన ఫలితంగా కావాల్సిన దానికన్నా ఎక్కువ స్పందించడం వలన బుద్ధి విచక్షణా రహితమైన నిర్ణయం వలన ఇలాంటి సంఘటనలు జరుగుతాయి.

నిజానికి మానవుణ్ణి ఎన్నో విషయాల్లో అధఃపాతాళానికి తోసేస్తున్నది. ఈ కోపం అనే లక్షణం. సమాజంలో మిత్రులను, కుటుంబ సభ్యులను కూడా దూరంచేసి ఒంటరితనం ఏర్పడి ఆ ఒంటరితనం మరింత ఒత్తిడిని, అసహనాన్ని పెంచి జీవితం నిరర్థకంగా మారిపోయేలా చేస్తుంది కోపం.

కోపం ఉన్న మనిషిని సాధారణంగా ఎవ్వరూ ఇష్టపడరు. అతనికి ఆమడదూరంలో ఉండాలని, అసలు అతని దృష్టిలో పడకుండా ఉంటేనే మంచిదని అన్ని విషయాల్లోనూ అతనిని దూరం పెడతారు. ఎందుకు చిన్న స్థాయిలో మొదలైన కోపం రానురాను పెరుగుతూ తారాస్థాయికి చేరి మన దగ్గిర అప్రియమైన చర్యలు చేయిస్తుందో తెల్సుకుందాం. ఒక మంచి ఉదాహరణ చెబుతాను.

మీరు సాధారణంగా ఏదైనా నచ్చని పని నీ ఎదుటివారు చేసినపుడో, ఎదుటివారు బాధ్యతగా నడుచుకోలేదనో, లేదా వారు మీ మాటకి, మీకు గౌరవం ఇవ్వటం లేదనో మీకు కోపం వస్తుంది. సాధారణంగా మీ ఇంట్లో టివి సౌండ్ ఎక్కువగా పెట్టుకొని చూడటం మీకు నచ్చడం లేదనుకోండి. మీరు ఎన్నిసార్లు చెప్పినా





మీ భార్య మీ మాట వినడం లేదు. ఒక రోజు మీరు ఆఫీస్‌లో ఏదో ఒత్తిడితో ఇంటికి వచ్చారు. చాలా తలనొప్పిగా ఉంది. కాసేపు విశ్రాతి తీసుకుందామని మీ గదిలోకి వెళ్ళి పడుకున్నారు. అదే సమయంలో మీ కుటుంబ సభ్యులు మీ పరిస్థితిని గమనించకుండా పెద్దగా సౌండ్ పెట్టుకొని టామ్ అండ్ జెర్రీ ప్రోగ్రాం చూస్తున్నారు. అసలే ఒత్తిడి, తలనొప్పితో బాధపడుతున్న మీకు ఆ పెద్ద సౌండ్ తీవ్రమైన అసౌకర్యానికి గురిచేస్తుంది. మీరు భరించలేని స్థాయిలో మీలో కోపం తారాస్థాయికి చేరి... బయటికి వచ్చి ఏదో చేతికి దొరకగానే టివిపైకి విసిరేశారు. టివి భళ్ళున పగిలిపోయి అందరూ నిశ్చేష్టులయిపోతారు. ఒకే ఒక్క క్షణం మీ మెదడు బుద్ధి (concious) ఆలోచించడం మానేసింది. సరిగ్గా ఈ సమయంలో మీ మెదడులో ఒక గొప్ప చర్య జరిగింది. మీలో కోపం రగిలినపుడు మీ శరీరంలోని కండరాలు కొన్ని అవయవాలు ఒక ప్రత్యేకమైన స్థాయిలో అమరుతాయి. మీలో ఆ శబ్దం తాలూకు జ్ఞాపకం మీ మెదడులో ముద్రితమవుతుంది. విపరీతమైన మీ మనో స్పందనలవలన ఒక నిర్ణీతమోతాదులో రసాయనాలు మీ మెదడులో వెలువడి చర్యజరిగి, ఎంతమొత్తంలో స్రావాలు వెలువడ్డాయో ఆ వివరాలు కూడా శబ్దంతోపాటే మెదడులో నిక్షిప్తం అవుతాయి. ఈ అసాధారణ రీతిలో స్రావాల విడుదల మీ నాడీమండలంపై పడి మీ నాడులు విపరీతమైన ప్రేరణకు గురయ్యి కాళ్ళు, చేతులు, కళ్ళు, గుండె మొదలైన అవయవాలను అసాధారణంగా పనిచేసేలా చేస్తాయి. ఆ సమయంలో మీరు ఆలోచనగల్గిన మీ చేతనావస్థ (concious mind) ఒక్కక్షణం పాటు నిలిచిపోతుంది. మీలో ఆలోచించగల్గే స్పృహ నిలిచిపోతే మీరేం చేస్తారో దేవుడికి కూడా తెలియదు. అందువలనే మీ చర్యలు ఆ సమయంలో ఎంతో ప్రత్యేకంగాను, అసాధారణంగాను, నష్టం కల్గించే విధంగానూ ఉంటాయి.

కొన్నాళ్ళకు మళ్ళీ సర్దుకొని... మీరు మామూలుగా ఉంటారు. ఎప్పుడైనా మీకు మళ్ళీ చిన్నగా కోపం మొదలైంది అనుకుందాం. చాలా తక్కువ స్పందనలతో మొదలైన ఈ కోపం మీ బుద్ధికి చేరుతుంది. మీ concious mind ఈ సమాచారాన్ని

అంతఃచేతనకు గురిచేస్తుంది. మీ మెదడులోని చిత్తం లేదా subconcious mind గతంలో తనలో నిక్షిప్తం చేసుకోబడిన కోపం తాలూకు జ్ఞాపకాలు (impressions)ను వెదికి, ఆగతంలో నిక్షిప్తం చేయబడిన మెదడు రసాయన మిశ్రమాల వివరాలతో సహా గతంలో కోపం తాలూకు అనుభవాల సమాచారాన్ని బుద్ధికి సరఫరా చేస్తుంది. ఎపుడైతే మీ కాన్షియస్ మైండ్‌లోకి పాత కోపం తాలూకు అనుభవం చేరిందో అదే మోతాదులో మళ్ళీ స్పందనలు, రసాయన చర్యలు ప్రారంభం అవుతాయి. అదే విధంగా నాడీమండలం ప్రేరేపితమై చాలా తక్కువగా మొదలైన మీ కోపానికి, గతం తాలూకు కోపంకూడా (స్పందనలు) తోడై మీ చిన్న కోపమే కట్టలు తెంచుకునన ఆగ్రహంలా మారిపోతుంది. ఇది మీ దగ్గర మరింత నష్టం కల్గించే పని చేయిస్తుంది.

మిత్రులారా మీరు తరచూ పొందే అనుభవాలు మీ మెదడులో స్పందనలు, రసాయన చర్యలు, జ్ఞాపకాలు (impressions) రూపంలో నిక్షిప్తం అవుతాయి. ఎపుడైనా అలాంటి అనుభవమే ఎదురైనపుడు గతంలో జరిగిన అలాంటి అనుభూతికే సంబంధించిన స్పందనలు ప్రస్తుతం కల్గే స్పందనలకు తోడౌతాయి. దీనివలన మనలో కల్గే స్పందనల తీవ్రత పెరుగుతుంది. అంటే గతంలో మీకు కల్గిన కోపం అలాగే మీ మెదడులో భద్రపరచబడుతుంది. అది ఎప్పుడైనా సరే కొత్తగా వచ్చే కోపానికి తోడై మరింత ఉధృతంగా మారిపోతుంది. ఇది ఎలా పనిచేస్తుందంటే

మనం అంతర్జాలంలో (Internet) మనకు కావాల్సిన సమాచారం కోసం వెదుకుతూ ఉంటాం. మనకేదైనా సమాచారం కావాల్సివస్తే google సెర్చ్ ఇంజన్‌లో చిన్న పదం టైప్ చేసినా చాలు. ఆ పదానికి సంబంధించిన ఎంతో సమాచారం మీ ఎదుట ప్రత్యక్షమౌతుంది. Internet లో గతంలో ఎంతో సమాచారం నిల్వ ఉంటుంది. ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా చిన్న కీవర్డ్ (పదం) టైప్ చేస్తే దానికి సంబంధించిన సమాచారం వస్తుంది. ఇదేవిధంగా మీకు పెద్దగా కోపం రావాల్సిన అవసరం లేదు. చిన్నగా కోపం వస్తున్నట్లు మీ మెదడు చెప్పినా చాలు... కోపం తాలూకు గతానుభవాల స్పందనలన్నీ ప్రస్తుతమునన మీ చిన్న కోపానికి తోడై విధ్వంసం సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి





మీకు కోపం రాకూడదంటే, కోపం తగ్గించుకోవాలంటే క్రింది సూచనలు పాటించండి.

- మీ చేతిలో ఉన్న చిన్న వస్తువైనా సరే, చిన్న కోపంతోనైనా దాన్ని విసిరి పారేయకండి. ఈ స్పందన మీ మెదడులో నిక్షిప్తం అవుతుంది.
- సినిమాల్లోనో, టీవీల్లోనో కోపాన్ని రగిలించి వేసే సన్నివేశాలను చూడకండి. ఒకవేళ మీరు అలా చూస్తున్నట్లయితే సినిమాలో హీరోకు జరుగుతున్న అన్యాయాలన్నీ నీకు జరుగుతున్నట్లుగా నీవు భావించి స్పందించడం మొదలుపెడతావు. ఈ స్పందన రసాయనిక చర్యతో కలిసి ఖచ్చితంగా మీ చిత్తంలో భద్రపరచబడుతుంది.
- కోపాన్ని రగిలించే సాహిత్యాన్నీ, కోపంతో ఊగిపోయేవారి మధ్య ఉండకండి.
- అనవసరంగా మీకు వచ్చే చిన్న కోపమైనా సరే గతంలో పెద్దకోపానికి సంబంధించిన స్పందనలను తోడు తెచ్చుకొని విపరీతంగా కోపం పెరుగుతుందని మరిచిపోకండి.
- మీకు కోపం వచ్చినపుడు పది అంకెలు లెక్కపెట్టమని ఎన్నో సంవత్సరాల నుండీ చెప్తున్నారు. దీనిని అశ్రద్ధ చేయకండి.
- మీకు కోపం మొదలైనపుడు... వెంటనే కోపం ఇంకా పెరగబోతుందన్న విషయాన్ని ఖచ్చితంగా గుర్తుంచుకోండి.

ఈ సూచనలు పాటించడం క్రొత్తగా, అసౌకర్యంగా అన్పిస్తుంది. కానీ రెండు మూడు రోజులే. తర్వాత మీలో గొప్ప శాంతిదూత ప్రత్యక్షమౌతాడు. ఈ సూచనలు మెదడుకు సంబంధించిన న్యూరోసైన్స్‌ను ఎంతో పరిశోధించి నేను మీకు అందిస్తున్నవి. ఇవి అత్యంత ప్రభావవంతమైనవి. గొప్ప ఫలితాలను ఇచ్చే తిరుగులేని సూచనలు. పాటించి మీనుండీ కోపం అనే రక్కసిని నాశనం చేసుకోండి. కోపం తగ్గించుకోగల్గితే జీవితం ఎంత ఆనందంగా ఉంటుందో వివరించి చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. సాధన చెయ్యండి. ఇటువంటి గొప్ప సాధనల ద్వారా ఆత్మశక్తిని చైతన్యవంతం చేసుకోండి.

## ఒత్తిడి (stress) నుండి విముక్తి

ప్రస్తుత జీవన విధానంలో మనిషిని నిలువెల్లా కృంగిపోయేలా చేస్తున్న అతిపెద్ద సమస్య ఒత్తిడి. వేలకువేలు జీతం, ఆదాయం సంపాదించేవారు కూడా ఒత్తిడిని తట్టుకోలేక ఎన్నోసార్లు "ఎందుకురా ఈ ఘోరమైన జీవితం" అని అంటూ విసిగి వేసారిపోవడం మనం చూస్తూనే ఉన్నాం. బాధ్యతు ఎక్కువయ్యేకొద్దీ ఒత్తిడి పెరగడం సహజం. ఎటువంటి ఒత్తిడీ లేకుండా, నెత్తిమీద వందకేజీల బరువును దించేసుకున్నట్లు గుండెలనిండా ఎగసివస్తున్న సంతోషాల నవ్వుతెరల్ని ఆస్వాదిస్తూ ప్రసన్న వదనంతో ఎదుటివారిని ఆత్మీయంగా పలుకరిస్తూ ఎప్పుడూ నీచుట్టూ పదిమందిని సంతోషపరుస్తూ జీవితం అంటే అతనిదే అనే విధంగా మీరు జీవించాలని ఎపుడైనా అనుకున్నారా! మీరు అనుకొనే ఉంటారు. కానీ అటువంటి ఆనందకర జీవితం కోసం ప్రయత్నించి ఉండకపోవడం వలన మీకది లభించే అవకాశం లేదు. కానీ మీరు మీ రేపటినుండీ ఒత్తిడే లేకుండా, చిరాకు పడకుండా, అసహనం చెందకుండా అత్యంత మధురమైన జీవితం గడపగల్గే చిట్కా చెబుతాను. గుండెలనిండే విశ్వాసం ఉంది. ఈ బృహత్తరమైన చిట్కా పాటించండి. మీరు ఖచ్చితంగా పాటించి తీరాలి. ఎందుకంటే ఉత్తిపుణ్యాన సంతోషం మీ దగ్గిరికి రావడానికి అది ఉచితంగా పంచే ప్రసాదం కాదుగా.

మామూలుగా యోగా, ప్రాణాయామం చేసేవారిని చూస్తే 90 శాతం ఒత్తిడిలో జీవించేవారే కనబడరు. కారణం మీకు తెలుసా? యోగాలో ఆసనాల ద్వారా శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం, ప్రాణాయామం ద్వారా మన ప్రాణశక్తిని (ఆక్సిజన్) అన్ని అవయవాలకూ చేరవేసి శ్వాసను క్రమబద్ధీకరించడం ద్వారా ఎటువంటి రుగ్మతలైనా నయం చేసుకొనే పద్ధతులు ఉన్నాయి.

చాలామందికి ఈ రోజుల్లో యోగాసనాలు, ప్రాణాయామాలు చేసే టైమెక్కడిది. వారికి వారు అనారోగ్యంతో మధ్యలోనే పోయినా ఫర్వాలేదు డబ్బు సంపాదనలో మాత్రం సమయం ఒక్క నిముషం కూడా వృధా చేయరు. డబ్బుంటే ఆస్పత్రి కెళ్ళి





రోగం నయం చేసుకోవచ్చులే అనుకొని వింతగా జీవిస్తూ ఉంటారు. పాపం అటువంటి దయనీయమైన జీవితం గడుపుతున్న మిత్రులకు కొద్దిగానైనా సహాయం చేయాల్సి ఉంది.

ప్రియమిత్రులారా... ప్రాణాయామం చేస్తే ఒత్తిడి (stress) మటుమాయం అవుతుందని ప్రపంచం అంతా చెబుతోంది. కానీ ఎలా ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. శ్వాసకూ, ఒత్తిడికి సంబంధం ఏమిటి? మన మనసులో జరిగే ఒత్తిడి యుద్ధానికి శ్వాస ఎలా పరిష్కారమవుతుంది. ఈ విషయం మనం లోతుగా పరిశోధించాలి. ఇది తెలుసుకుంటే నూటికి నూరుపాళ్ళూ అందరికీ కనువిప్పుకల్గి ఒత్తిడిని మాయం చేసుకోవడానికి పూనుకుంటారు.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి నేను మీకిస్తున్న అత్యద్భుతమైన చిట్కా ప్రత్యేకత ఏమిటంటే,

- ఈ పద్ధతి ద్వారా మీరు గంటలు గంటలు యోగాసనాలు లేదా ప్రాణాయామాలు చేయనవసరం లేదు.
- కేవలం పదే పది నిముషాల సాధనలో 10 రోజుల పాటూ మీరు ఈ పద్ధతి పాటించగల్గితే ఇక మీ జీవితాంతం ఒత్తిడి అనే శతృవుని శాశ్వతంగా దూరం చేయవచ్చు.
- ఇది పూర్తి శాస్త్రీయమైనది, నిరూపించబడినది. నేను మొదటిసారి పదిమందికి శిక్షణ ఇచ్చాను. 15 రోజుల తర్వాత వారు పూర్తి ప్రతిఫలం పొందారు.
- న్యూరో లింగ్విస్టిక్ లాంగ్వేజ్ అనే శాస్త్రీయమైన పరిశోధనా పద్ధతి నుండి వచ్చిన అతి సులువైన చిట్కా ఇది.
- ఈ పద్ధతిని మీరు ఆఫీస్‌లోనూ, ప్రయాణంలోనూ, రాత్రి పడుకునే ముందూ, వేకువ జామున ఎపుడైనా ఉపయోగించవచ్చు.
- ఈ పద్ధతిలో ఖచ్చితంగా నూరుశాతం ఫలితం ఉంటుంది.

ముందుగా ఒత్తిడి ఎలా కల్గుతుందో తెల్సుకుందాం. ముందు పాఠ్యాంశంలో కోపం ఎలా కల్గుతుంది, ఎలా కోపం హెచ్చుస్థాయికి పెరుగుతుందని తెల్సుకున్నాం. ఒత్తిడి కూడా ఖచ్చితంగా అదేవిధంగా స్పందనలు, మెదడు రసాయనాల స్రావాల ద్వారా కల్గుతుంది. మనకు కల్గే చిన్న ఒత్తిడి కూడా గతంలోని ఒత్తిడి తాలూకు శరీర స్థితిని మరియు మానసిక స్థితిని ప్రస్తుతం ఉన్న చిన్న వత్తిడికి కలపబడి ఒత్తిడి అనూహ్యంగా పెరుగుతుంది. ఇక్కడ మనం గమనించాల్సిన విషయం ఏమిటంటే మన దేహంలో అత్యధికంగా ఆక్సిజన్ సరఫరా అయ్యే అవయవం మన మెదడు. ఎప్పుడైతే మెదడుకు ఆక్సిజన్ సరఫరా అవడం తగ్గిపోతుందో మెదడులోని ఎండార్ఫిన్‌ల అసాధారణ స్రావకాల రసాయన చర్యద్వారా గుండె, ఊపిరితిత్తులు మరియు నరాలపై ప్రభావం పడి విపరీతమైన ఒత్తిడి కల్గుతుంది. చాలా వరకూ ఒత్తిడి పెద్ద తలనొప్పిని కూడా తెస్తుంది. మన మెదడుకు తగిన మోతాదులో ఆక్సిజన్ సరఫరా అవడం జరగకపోతే మనం ఒత్తిడికి గురవుతాం. ఒక్క మెదడుకే కాదు శరీరంలోని ఏ అవయవాలకు ప్రాణశక్తి అందకపోయినా ఆ అవయవం సక్రమంగా పని చేయదు. అందుకే అధికంగా ఆక్సిజన్ గ్రహించాలి. అధికంగా ఆక్సిజన్ గ్రహించాలంటే అసలు ఆక్సిజన్ గ్రహించగల్గే సామర్థ్యం మన ఊపిరి తిత్తులకు ఉండాలి.

మన ఊపిరి తిత్తులలో క్రింది భాగం, మధ్యభాగం, పైభాగంలో అనేక గాలి సంచుల నిర్మాణం లాంటి గదులుంటాయి. మామూలుగా సాధారణంగా మనం శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు ఊపిరి తిత్తుల్లోని పైభాగం గదులు మాత్రమే పాక్షికంగా గాలితో నిండుతాయి. నిండుగా, దీర్ఘశ్వాస తీసుకున్నప్పుడు మాత్రమే ఊపిరి తిత్తుల్లోని అన్ని గదులూ నింపబడుతాయి. ఈ విధంగా పూర్తిగా నింపబడితేనే అన్ని అవయవాలకు కావాల్సినంత ప్రాణశక్తి (ఆక్సిజన్) సరఫరా చెయ్యబడుతుంది. కానీ ప్రస్తుత కాలుష్య వాతావరణంలో నిండా ఊపిరిపీల్చుకొనే సామర్థ్యాన్ని మనం కోల్పోతున్నాం. కనుక రోజులో 10 నిముషాలు దీర్ఘమైన శ్వాస (ముక్కుద్వారా మాత్రమే, నోటిద్వారా శ్వాస తీసుకుంటే ఊపిరితిత్తుల్లోకి కాకుండా ఎక్కువభాగం కడుపులోకి గాలి పంపబడుతుంది)





తీసుకుంటూ గడపటం అత్యవసరం. ప్రాణాయామం అలవాటు ఉన్నవాళ్ళకి ఈ విషయం తెలిసి ఉంటుంది. ఈ విధంగా నాసికా రంధ్రాల ద్వారా నింవడుగా గాలితో నింపబడిన ఊపిరితిత్తులు తగిన మోతాదులో మెదడుకు ఆక్సిజన్ సరఫరా చేస్తే మెదడు కావాల్సినంత మోతాదులో మాత్రమే రసాయనాలను విడుదలచేసి సమతుల్యం చేస్తుంది.

ఇక్కడ దీర్ఘశ్వాసతో మన మెదడుకు ఆక్సిజన్ సరఫరా చేసి దాన్ని బాగా పని చేయడంతోపాటు మరొక అద్భుతమైన సాధనా పద్ధతిని నేను వివరిస్తాను.

గతంలో మన మెదడులో నిక్షిప్తం చేయబడిన ఒత్తిడి, చిరాకు, అసహనం తాలూకు అనుభవాలకు సంబంధించిన జ్ఞాపకాలూ, స్పందనలు మళ్ళీ మళ్ళీ మీపై దాడి చేయకుండా ఉండాలంటే మనం ఒక వినూత్నమైన పద్ధతిని తెల్సుకోవాలి. అదేంటో చదవండి. మీకు ఈరోజు ఒత్తిడి వలన చాలా ఇబ్బంది కలుగుతోంది అని అనుకుందాం. మెల్లగా మొదలైన ఒత్తిడి పాత ఒత్తిడికి సంబంధించిన స్పందనలను కలుపుకొని తీవ్రంగా పరిణమించకుండా, ఆ పాత ఒత్తిడి జ్ఞాపకాలకు భిన్నంగా మీరు మరో క్రొత్త స్పందనలతో కూడిన జ్ఞాపకాలను నిక్షిప్తం చెయ్యాలి. ఏవిధంగా అంటే,

- ప్రశాంతంగా కళ్ళు మూసుకొని మీరిపుడు ఒత్తిడిలో ఉన్నపుడు ఎలాంటి శరీర, మానసిక స్థితిలో ఉన్నారో ఊహించండి.
- ఇపుడు ఈ స్థితికి పూర్తి భిన్నంగా ఊహించడం మొదలు పెట్టండి.
- మీ చూపుడు వేలును మీ తల కణత భాగంలో ఉంచుకొని ఆ కణతను రుద్దుతూ ఒత్తిడి చేస్తూ ఉండండి.
- ఇపుడు కళ్ళు మూసుకుంటే ఊహించడం మొదలుపెట్టండి.
- ఏ విషయం వలన మీరు ఒత్తిడికి గురవుతున్నారో (ఉదాహరణకు ఆఫీస్‌లో మీ పూర్తి చేయాల్సిన ఫైళ్ళన్నీ పెండింగ్‌లో ఉండిపోయాయి. త్వరగా పూర్తి చెయ్యడం

మీవల్ల కావడం లేదు, మీ బాస్ మిమ్మల్ని తిడతారనే భయంతో ఒత్తిడి మొదలైంది) ఈ పరిస్థితిని పూర్తిభిన్నంగా వ్యతిరేక దిశలో అంటే మీ ఫైళ్ళన్నీ మీకు ఇవ్వబడిన సమయం కన్న ముందుగానే పూర్తి అయిపోయినట్లు. అందరికంటే ముందే మీరు పనిపూర్తిచేసి విశ్రాంతంగా మీ సీట్‌లో కాళ్ళు ఊగించుకుంటూ కూర్చున్నారు. మీ బాస్ మీ దగ్గరకొచ్చి మీపనితనం చూసి వెంటనే ఆనందం పట్టలేక గట్టిగా చప్పట్లు చరిచి తన మెడలోని రత్నాల హారాన్ని మీ మెడలో వేశాడు. అతని ముఖంలోని సంతోషాన్ని చూడగానే మీలో ఇంకా సంతోషం మొదలైంది. వెంటనే అక్కడికి ఇద్దరు మనుషులు వచ్చి నిలబడ్డారు. మిమ్మల్ని అమాంతం పైకెత్తి ఆఫీసంతా ఊరేగించడం మొదలుపెట్టారు. మిగిలిన ఉద్యోగులంతా మీ భయంకరమైన పనితనం చూసి నోరెళ్ళబెట్టి జయజయ ధ్వానాలు పలుకుతున్నారు. మీ బాస్ వెంటనే ఒక టైప్ చెయ్యబడిన లెటర్‌తో అక్కడికొచ్చి... ఇదిగో నీ ప్రమోషన్ లెటర్. ఇకమీదట నుండి నీకు రెండింతల జీతం ఇస్తున్నాను. నీలాంటి పనివాడు దొరకడం నా పూర్వజన్మ సుకృతం. అంటూ గట్టిగా మిమ్మల్ని వాటేసుకొని ఊపేయడం మొదలెట్టాడు. ఇదంతా చూస్తున్న మీలో ఆనందం, నవ్వులూ ఎక్కువయిపోయి గాల్లో తేలిపోయారు.

- ఇక కళ్ళు తెరవండి. ఈ దృశ్యం ఊహిస్తున్నంత సేపూ మీ చూపుడు వేలు మీ కణతపై ఒత్తిడి కల్గిస్తూనే ఉండాలి. దీనినే Emotional Anchoring method అని అంటారు.
- ఇపుడు మళ్ళీ పదిసెకన్ల విరామం ఇచ్చి కళ్ళు మూసుకొని అదే దృశ్యాన్ని ఇంకా స్పష్టంగా హెచ్‌డి కలర్స్‌లో గ్రాఫిక్స్‌ను అదనంగా జతచేస్తూ ఊహించడం మొదలుపెట్టండి. ఇపుడుకూడా మీ కణతను వేలితో మర్దనా చేస్తూనే ఊహించండి. ఈ రెండవసారి ఊహ మాత్రం మొదటి ఊహ కన్నా ఇంకా ఎక్కువ ఆకర్షణవంతంగానూ, వివరంగానూ ఉండాలి.
- మూడవసారి పదిసెకన్ల సమయం తర్వాత మళ్ళీ ఇదే పద్ధతిలో ఊహించడం మొదలుపెట్టండి.
- మీరు 3 సార్లు ఇలా ఊహించాలి. మొదటిసారి కంటే రెండవసారి, రెండవసారి కంటే మూడవసారీ మీ ఊహ చాలా స్పష్టంగానూ, ప్రతి సన్నివేశాన్ని మరింత వివరంగానూ ఉండేలా చూసుకోండి. ఊహిస్తున్నంత సేపూ మీ చూపుడు వేలితో మీ కణతను (కుడివైపు కణతభాగం) ఒత్తిడి చేస్తూ ఉండండి.

ఇక్కడ ఇపుడు మన మెదడులోనూ, శరీరంలోనూ ఏం జరిగి ఉంటుందో తెలుసుకుందాం.

- మీరు ఊహిస్తున్నంత సేపూ మీ కుడివైపు మెదడును ఉపయోగించడం మొదలుపెట్టారు.
- మీ కణతపై ఉన్న నాడులూ, మీ మెదడుకూ ప్రత్యక్ష ప్రేరణ మొదలౌతుంది.
- మీ ఊహలో హాస్యాస్పదమైన సన్నివేశాలు ఉన్నాయి గనుక మీకు సంతోషం కల్గినపుడు మెదడులో ఎటువంటి రసాయనాలు వెలువడుతాయో ఇపుడూ అలాంటి రసాయనాలే వెలువడుతాయి.
- మీ ఊహ అదనపు సంతోషాన్నీ, ఆశ్చర్యాన్నీ కలుగజేస్తున్నపుడు శారీరక, మానసిక స్పందనలు మెదడులో నిక్షిప్తం అవుతాయి.
- ఈ రసాయనచర్య, శారీరక, మానసిక స్పందనలు, మీ ఊహల్లోని దృశ్యాలు అన్నీ ఏకీకృతమై ఒక జ్ఞాపకంగా మీ మైండ్‌లో నిక్షిప్తం అవుతాయి.
- మీ చూపుడు వేలుతో కుడి కణత భాగాన్ని ఒత్తిడి చేస్తూ ఈ ఊహలు ఊహించడం వలన ఈ జ్ఞాపకానికీ, వేలి ఒత్తిడికీ ఒక Anchor point జనిస్తుంది.

మిత్రులారా! మీరు ఈ విధంగా ఒక Anchor point నితయారు చేసుకున్నారు. ఇపుడు ఈ Anchor point ని ఉపయోగించి మీ ఒత్తిడిని ఎలా తగ్గించుకోవచ్చునో తెల్సుకుందాం.

- ఈ దృశ్యం ఊహించి Anchor point ని తయారు చేసుకున్నారు.

- ఇంకా మీలో ఒత్తిడి అలాగే ఉంది అనుకుందాం.
- ప్రశాంతంగా కళ్ళు మూసుకొని మూడుసార్లు పూర్తి నిండుగా, శ్వాస తీసుకొని వదలండి.
- 4వ సారి దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుంటూ మీ చూపుడు వేలితో కుడి కణత భాగాన్ని ఒత్తిడితో రుద్దుతూ ఇంతకుముందు మీరు చేసిన 3వ ఊహని గుర్తు తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఇలా 5వసారి శ్వాస తీసుకున్నపుడు కూడా చేయండి. 6వ సారి శ్వాస వచ్చేసరికి మీ ఊహ పూర్తి అయిపోవాలి. ఇలా చేస్తున్నంత సేపూ కణతని ఒత్తిడి చేస్తూనే ఉండండి.
- ఇపుడు వేలిని ఒత్తిడి చేయడం ఆపి చివరిసారిగా 7వ సారి దీర్ఘశ్వాస తీసుకొని 3 సెకన్ల తర్వాత మెల్లిగా కళ్ళు తెరవండి.
- గొప్ప గమ్మత్తు జరుగుతుందిపుడు. మీ ఒత్తిడి మంత్రం వేసినట్లు మాయమై పోతుంది.

ఇక్కడ ఇపుడు ఏం జరిగిందో తెల్సుకుందాం.

- మీరు దీర్ఘంగా శ్వాసించండం (ముక్కుద్వారా మాత్రమే) ద్వారా అధికంగా మీ మెదడుకు ఆక్సిజన్ అందించారు.
- అధికంగా ఆక్సిజన్ అందించిన మెదడు ఒత్తిడికి సంబంధించిన ద్రవాలను అధిక మొత్తంలో విడుదల చేయకుండా కావాల్సిన మొత్తంలోనే ద్రవాలు ద్రవించింది.
- మీ కణతను వేలితో రుద్దడం వలన ఇంతకుముందు చేసుకున్న Anchor point ప్రేరేపితమై కణతలోని నాడుల్ని మెదడుకు సంకేతాల్ని చేరవేసేలా చేసింది.
- Anchor point ప్రేరేపితమవడం వలన మీరు సంతోషమైన ఊహను చేసినపుడు ఎలాంటి స్పందనలు, రసాయన చర్యలు జరిగాయో అవే ఇపుడు కూడా జరగడం మొదలయ్యాయి.





- ఫలితంగా ప్రస్తుతం ఉన్న ఒత్తిడి స్పందనల స్థలంలో సంతోషకరమైన స్పందనలు, ఎండార్ఫిన్‌ల రసాయన చర్యలు జరిగి ఒత్తిడి స్పందనల్ని నిర్వీర్యం చేసింది.
- క్రమంగా, పూర్తిగా మీ ఒత్తిడి మాయమైంది.

ఈ పద్ధతి ఆధునికమైనది, శాస్త్రీయమైనది. న్యూరోసైన్స్‌కి సంబంధించిన గొప్ప ఫలితాలను ఇచ్చే ప్రక్రియ ఇది. మీరు ఒత్తిడి ఎక్కువైనా, భయం ఎక్కువైనా, కోపం లేదా ఏ ఇతర మానసికపరమైన రుగ్మతలతో సైక్రియాట్రిస్ట్ దగ్గరికెళ్తే వారు కొన్ని మందులను ఇచ్చి వాడమని చెబుతారు. మెదడులో తగిన మోతాదులో రసాయనాలను ఉత్పత్తి చెయ్యడమే ఆ మందుల వెనుక ఉన్న ఉద్దేశ్యం. మీకు మీరుగా ఎక్కడున్నా ఈ ప్రక్రియను అతి సులభంగా సాధన చేసి గొప్ప ఫలితం పొందవచ్చు. ప్రకృతిలో ఇంకా ఇలాంటి గొప్ప రహస్యాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. తెలుసుకున్న వాటిని ఏకాగ్రతతో సాధనచేస్తే గొప్పగా జీవించడం మొదలు పెడతారు. న్యూరో లింగ్విస్టిక్ ప్రోగ్రాం (NLP) ద్వారా మీ మెదడును ఒక ప్రత్యేకమైన పద్ధతిలో ప్రోగ్రాం చెయ్యడం ద్వారా మానసికంగా మీరు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులవుతారు.

ఈ NLP ప్రక్రియని మీరు ఇంకా ఏఏ పరిస్థితులలో ఉపయోగించి లాభాలు పొందవచ్చునో చూద్దాం. మీరు మీ మెదడును నిరంతరం తగిన మొత్తంలో ఆక్సిజన్ గ్రహించగల్గేలా ప్రాణాయామం చేయగల్గితే ఇంకా అద్భుత ఫలితాలుంటాయి.

- మీరు ప్రతి విషయానికీ భయపడుతున్నట్లయితే ఎన్‌ఎల్‌పి ప్రక్రియను క్రింది విధంగా ఉపయోగించాలి.
- అరచేతిలోని ఏదో ఒక వేలిపై ఒత్తిడి కలుగజేస్తూ మీకు భయమే లేదన్నట్లు ఏ విషయంలో అయితే మీరు భయపడుతున్నారో అందులో పూర్తి ధైర్యంగల వ్యక్తిగా మారినట్లు, గొప్ప ధైర్యవంతుడిలా మారి గొప్ప సాహసాలు చేస్తున్నట్లు ఊహిస్తూ Anchor point ని తయారు చేసుకొని... మీకు భయం కల్గిన సందర్భాల్లో ఉపయోగించండి.

- ఈ పద్ధతిలో కోపం, అసహనం, చిరాకు, అలసట, బద్ధకం వంటి భయంకర రోగాలను కూడా పూర్తి విభిన్నమైన సానుకూల ఊహలు చెయ్యడం ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చు.
- ఒక్కో యాంకర్ పాయింట్‌ని ఒక్కో వేలికో, లేదా మరే ఇతర అరచేతి భాగాలను ఒత్తిడి చేయడం ద్వారా సృష్టించవచ్చు.
- ఏ రెండు భావనలకూ ఒకే యాంకర్ పాయింట్ ఉండకూడదు. అంటే కోపం తగ్గించుకోవడానికీ, భయం తగ్గించుకోవడానికీ రెండిటికీ ఒకే వేలిపై యాంకర్ పాయింట్ తయారు చెయ్యకూడదు.
- మీరు ఏ స్పందననైతే తగ్గించుకోవానుకుంటారో దానికి పూర్తి వ్యతిరేకంగా ఊహలు చెయ్యాలి. ఆ ఊహలు చాలా గొప్ప ఆకర్షవంతంగా ఉండాలి. అంటే కోపం తగ్గించుకోవాలనుకుంటే... అసలు కోపమే రాని వాడిగా నిన్ను నువ్వు శాంతమూర్తిగా ఊహించుకోవాలి.
- మీరు ప్రతిరోజూ పదినిముషాలు ప్రాణాయామం మరియు ఎన్ఎల్‌పిని సాధన చేసి మీలోని మానసిక దురవస్థలను నిర్వీర్యం చేసుకోవచ్చు.

ప్రియమిత్రులారా... ఈ విధంగా మీలోని అంతః శతృవులను, మానసిక రుగ్మతలను ఎన్ఎల్‌పి పద్ధతి ద్వారా పూర్తిగా నిరోధించుకొని జీవన కళలోని మెళుకువలను పెంపొందించుకోండి. ఎప్పుడైతే ఒక మనిషి ఆగ్రహావేశాలనూ, ఒత్తిడీ, అసహనాలను, బద్ధకాన్నీ, అలసటనూ జయిస్తాడో ఆ వ్యక్తి నిజంగా గొప్పగా జీవించడం మొదలుపెడతాడు. ఇక మీ జీవితం అన్ని విధాలా పరిపూర్ణం కావడానికి మరికొన్ని గొప్ప లక్షణాలను మీలో పెంపొందించుకోవాలి. నిరాశా నిస్పృహలను దూరం చెయ్యడం, సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులవడం, మంచి ప్రవర్తన కల్గి ఉండడం, దయా, కరుణ కల్గిన మనిషిగా ఉండటం, గొప్ప తెలివి తేటలు కల్గి ఉండటం. వీటిలో ప్రతి ఒక్క గుణాన్నీ ఖచ్చితంగా మీరు పొందగలరు. ఏదీ అసాధ్యం కాదు. ప్రత్యేకమైన





పద్ధతులు నేర్చుకోవడం ద్వారా మీరు మానసికంగా, శారీరకంగానే కాక సామాజికంగానూ పరిపూర్ణత సాధించగలరు.

నిజానికి ఇది చాలా సులభం... మీకు కావాల్సిందల్లా మీరు గొప్ప జీవితాన్ని కోరుకోగల్గితే చాలు. నిరంతరం గొప్ప జీవితకళకై మీరు దృఢ నిశ్చయం కల్గి ఉంటేచాలు.

మీ మెదడు మీకు కావాల్సిన ఆలోచనలనే పుట్టించగల్గి మీకు అనుకూలంగా ప్రవర్తించేలా చేసుకొని మీరు మీ మెదడును పూర్తి నియంత్రణ చేయడం ద్వారా... మీ మనసునుకూడా నియంత్రించి అతి గొప్ప జీవితాన్ని అనుభవించవచ్చు. మైండ్ ప్రోగ్రామింగ్ అనబడే అత్యద్భుత ప్రక్రియలో అన్నింటినీ ఎలా సాధించవచ్చో తెల్సుకుందాం.

## మైండ్ ప్రోగ్రామింగ్

మీ జీవితాన్ని సమూలంగా మార్చివేసే ఓ అద్భుతమైన ఘట్టాన్ని తెల్సుకోండి. ఇదే అతి కీలక రహస్యం. అంతా ఇందులోనే ఉంది. మెదడు ఓ జులుం చేసే యజమానిగా మిమ్మల్ని ఇంతవరకూ బానిసగా ఆడించింది. ఇక దాని ఆటలు సాగనివ్వకండి. మీ మెదడును, ఆలోచనలను పూర్తిగా మీ నియంత్రణలోకి తెచ్చుకొని మీ జీవితాన్ని స్వర్గధామం చేసుకోండి. ఆలోచనలే సర్వదా మీ జీవితాన్ని శాసిస్తున్న కారకాలు. ఈ అంశంలో అందివ్వబడిన సాధనలు చెయ్యడం ద్వారా పూర్తిగా మీ ఆలోచనలను నియంత్రించు. మీకు కావాల్సిన దిశను మార్చుకొని మీ జీవన గమనాన్ని ఉన్నత శిఖరాలవైపుకూ, మహోన్నత జీవన విధానానికీ దిశానిర్దేశం చెయ్యండి.

ప్రియమిత్రులారా... మీరు బాగా ఆలోచించండి. మీ జీవితాన్ని పూలబాటలో నడిపించినవీ... సర్వనాశనం చేసేవీ ఆలోచనలే. ఒక గొప్ప ఆలోచన చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. అలాగే ఒక చెడు ఆలోచన చేసే చేటు వర్ణనాతీతం. ఇంతవరకూ మనం గొప్పగా జీవించాలంటే... కోపాన్ని, అసహనాన్ని, బద్ధకాన్నీ, ఒత్తిడినీ జయించి గొప్ప మార్పుకై కలగంటే సరిపోతుందని తెల్సుకొన్నాం. అసలు వీటన్నిటినీ సృష్టించే

కన్పించని ఆ రహస్య గూఢచారి ఏది? మీ ఆలోచనే. నమ్మినా నమ్మకపోయినా అన్నిటికీ మూలం మన ఆలోచనలే. పుట్టినప్పటినుండీ మన మెదడులో నిక్షిప్తం చెయ్యబడిన స్పందనలూ, ఆలోచనలే ఇపుడు మనల్ని శాసిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం మన గొప్ప జీవితానికీ లేదా హీనమైన జీవితానికీ కారణం అవుతున్నాయి. ఏవిధంగా మెదడులోని ఆలోచనలు మన జీవితాన్ని నిర్దేశిస్తున్నాయని పరిశీలిద్దాం.

పుట్టిన బిడ్డ మనసు, మెదడు తెల్లకాగితంలా ఉంటుంది. చుట్టూ ఉన్న ప్రకృతి, మనుషులు మొట్టమొదట ఆ పసి మెదడులో మొదటిసారి నాటిన కొన్ని విషపు విత్తనాలు పదిలంగా భద్రపరచబడ్డాయి. పెద్దవుతున్న కొద్దీ ఆ విషబీజాలు మొలకెత్తి మొక్కగా మారి... బలమైన వృక్షాలుగా మారుతాయి. నాటినవి విషబీజాలు గనుక విషవృక్షం మొలిచింది. ఆ విషవృక్షం... విష ఫలాలను కాకుండా మంచి ఫలాలను ఇవ్వదుగా. మిత్రులారా చిన్నపుడు తెలిసీ తెలియని వయసులో మీ అమ్మ మీరు మారాం చేస్తున్నపుడు బూచీ... బూచీ... అంటూ భయపెడుతుంది. మీరు పెద్దయ్యేదాకా ఆ బూచి మీ మెదడులో సజీవంగానే స్థిర విహారం చేస్తూ ఉంటుంది. మన మెదడుకు ఓ మహత్తర గుణం ఉంది. కొత్తగా విన్న లేదా చూసిన దృశ్యాలనూ, శబ్దాలను మెదడు ప్రత్యేకమైన గదుల్లో నిక్షిప్తం చేసుకొని తర్వాత అటువంటి శబ్దాలకు లేదా దృశ్యాలకు సంబంధించిన విషయాలను మొదటిసారి నిక్షిప్తం చేసుకున్న విషయాల ఆధారంగానే విశ్లేషించి నిర్ణయాలు తీసుకుంటుంది.

ఉదాహరణకు మీ చిన్నపుడు చీకట్లో దెయ్యాలుంటాయని నమ్మారు. అనుకుంటే ఇక పెద్దయిన తర్వాత కూడా చీకటిని చూడగానే మీ ఆలోచనలు మొట్టమొదట దెయ్యాల చుట్టూ తిరిగి లేనిపోని అభూత కల్పనలను సృష్టించుకొని భయపడటం మొదలెడతారు.

ఇంకో ఉదాహరణ: మీరు రోడ్డుపై నడిచి వెళ్తున్నారనుకోండి. మీ స్నేహితుడు మీకు పరిచయం లేని అమ్మాయిని లేదా మరో అబ్బాయిని చూపించి ఈమె చాలా చెడ్డది, తన ప్రవర్తన సరైనది కాదు. తనను ఎవరూ భరించలేరు అని ఆ అమ్మాయి





లేదా అబ్బాయి గురించి చెప్పాడనుకోండి. ఇక నిజానిజాలు తెల్సుకోకుండానే ఎప్పుడు ఆ అమ్మాయిని లేదా అబ్బాయిని చూసినా ప్రతి విషయంలోనూ ఆమె లేదా అతను చెడ్డవారని, వారి ప్రవర్తన బాగాలేదని వారికి దూరంగా ఉండాలనీ మీరు నిర్ణయించుకుంటారు. వారి గురించి ఏ విషయమైనా చెడు కోణంలోనే చూస్తారు. మీరు నమ్మడం కాకుండా పదిమందికీ వారిగురించి చెడుగా చెప్తారు. ఓ సంవత్సరం తర్వాత స్వయంగా మీరే వాళ్ళ గురించి తెల్సుకొని "వాళ్ళేమీ అంత చెడ్డవారు కాదే... నేనే పొరపాటు పడ్డాను." అని మీకు మీరుగా తెల్సుకునేంతరవకూ మీ మనసులోని చెడు అభిప్రాయం పోదు.

పూర్వం భూమి చదునుగా ఉందని నమ్మి సమయాన్నీ, గడియారాలను, క్యాలెండర్లనూ, రోజులనూ, తిథులను దాని ఆధారంగానే తయారు చేసుకొని, చదునుగా ఉందన్న అబద్ధాన్ని నిజం అనుకొని కొన్ని వందల సంవత్సరాలు జనం జీవించారు. తర్వాత భూమి గుండ్రంగా ఉందన్న చేదు నిజం తెలిశాక పూర్వపు అబద్ధపు అభిప్రాయం నుండీ బయటపడటానికి కొన్ని సంవత్సరాలు పట్టింది.

దీని ద్వారా మనకు అర్థమైంది ఏమిటంటే... ఏదైనా క్రొత్త విషయాన్ని మన మెదడు నమ్మి నిక్షిప్తం చేసుకుంటే.... అదే నిజం అనుకొని తర్వాత దానికి సంబంధించిన ఎన్నో విషయాలను అదే కోణంలో విశ్లేషించి నిక్షేపించుకుంటుంది.

1వ తరగతిలోని పిల్లవాడికి 'పి' అనే అక్షరాన్ని, 'బి' అనే శబ్దంతో చెప్పిస్తే... ఆ పిల్లవాడికి అదే అలవాటై పెద్దయ్యేదాకా 'పి'ని 'బి'లాగానే పలుకుతాడు. అది తప్పని తనకు తానుగా తెల్సుకునేంతవరకూ ఇదే కొనసాగుతుంది. కాబట్టి మనం మన మెదడుకు ఏం చెప్తామో అదే చేస్తుంది. మీ మెదడులో అసత్యపు, చెడు ఆలోచనలను, జ్ఞాపకాలనూ నిక్షిప్తం చేస్తే తర్వాత వచ్చే ఆలోచనలు కూడా అలాంటివ ఉత్పన్నమవుతాయి. ఒక వ్యక్తి తాను ఏమి సాధించలేననీ, తానెందుకూ పనికిరాననీ ఒక్కసారి దృఢంగా నమ్మితే అతని జీవితంలో ప్రతి క్రొత్త పని మొదలెట్టటానికీ భయపడతాడు. పాములు పగబడతాయన్న విషయాన్ని మూర్ఖంగా ప్రజలు ఇంకా

నమ్ముతూనే ఉన్నారు.

ఈ విధంగా వ్యతిరేక ప్రకంపనలు (Negative vibrations) ఆలోచనలను, సంకేతాలను మొదటినుండి మన మెదడులో నాటుతూ రావడంవలన ఇపుడు మనం ఏం ఆలోచించినా పూర్వపు ఆలోచనల వ్యతిరేక ప్రభావం తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం మనం నిక్షిప్తం చేసుకొనే ఆలోచనలే భవిష్యత్తులో మన జీవితాన్ని నిర్ణయాలు తీసుకొనేలా చేస్తాయి. మీరు బాగా గమనించండి. ఒక్కసారి దొంగతనం చేసిన వ్యక్తిని... వాడు మంచిగా మారిపోయినా కూడా సందేహిస్తాం. ఎందుకంటే బలంగా మొదటిసారి మనం మన మెదడులో ఉంచుకొన్న విషయం ఆధారంగానే తర్వాతి ఆలోచనలుంటాయి. ఎన్నోవేల నెగటివ్ ఆలోచనలతో ప్రోగ్రాం చెయ్యబడింది మెదడు. నిరంతరం చిన్నపుడు మీ తల్లిదండ్రులు నువ్వు అది చెయ్యలేవు. ఆపని నీవల్లకాదు, అది చాలా ప్రమాదకరం, నీ కంత శక్తిలేదు, నీకింకా అంత తెలివి రాలేదు. నీకు బాధ్యతలేదు, అది ఎప్పటికీ సాధ్యం కాదు... కాదు... కాదు... లేదు... లేదు... రాదు... రాదు... అంటూ ఇప్పటికీ మీ మెదడును రకరకాల వ్యతిరేక భావాలతో మీ కుటుంబం మీ మెదడును నింపేసింది. అందువలననే మీరు ఒక నిర్ణయం తీసుకోడానికి ముందు ఆ విషయం గురించి మీకున్న భావాన్ని ఆసరాగా తీసుకుంటాడు. అందువలననే ఈనాడు యువతీయువకులు ఎంతో ఉదాసీనంగా, నిరాశా నిస్పృహలతో, నిర్వేదంగా, నిర్జీవంగా, నిస్సత్తువగా జీవితం సాగిస్తున్నారు.

ప్రియమిత్రులారా ఈ విధంగా మీ మెదడులో చేరబడిన చెడు సంస్కారాలే... మీలో చెడు వ్యక్తిత్వాన్ని కల్గిస్తాయి. చెడు వ్యక్తిత్వం గల మనిషి సమాజానికి ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తాడు. నిజానిజాలు తెలుసుకోకుండా, విశ్లేషించకుండా దేన్నీ మనం గుడ్డిగా మన మెదడులోకి చేర్చరాదు. తర్వాత ఆ ఆలోచన లేదా జ్ఞాపకం మన జీవితాల్లో ఎంతో అల్లకల్లోలం సృష్టిస్తుంది. కనుక ఇపుడు మనం ఏం చయాలంటే అన్నీ వ్యతిరేక, లేదా చెడు సంస్కారాలతో నిండిపోయిన మన మెదడును positive programming ద్వారా ప్రక్షాళన చేసి తర్వాత రాబోయేవన్నీ ఆరోగ్యకరమైన,





సానుకూలమైన ఆలోచనలే ఉండేలా చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉంది.

Positive mind programming అనేది కొన్ని వేల సంవత్సరాల నుండీ ఎంతోమంది మేధావులు అవలంబిస్తున్న పద్ధతే... కొన్ని విషయాల్లో మనం కూడా తెలియకుండానే ఈ పద్ధతిని అవలంబిస్తున్నాం. కానీ పూర్తి స్పృహతో, పూర్తి విశ్వాసంతో, ఒక పద్ధతి ప్రకారం ప్రోగ్రామింగ్ మీ భవిష్యత్తును మహత్తరం చేస్తుంది.

## మీ మాటే మంత్రం అవుతుంది.

ఒక మంత్రం యొక్క శక్తి ఆ మంత్రపు అర్థంలోనూ, స్పష్టమైన ఉచ్ఛారణలోనూ ఉండి ఎంతో శక్తివంతం అవుతుంది. ఇలాంటి ఒక చిన్నమాట ఎంత శక్తివంతమైనదంటే దేవుడిని సైతం ప్రత్యక్షం చేసుకోగ శక్తి కలిగి ఉంటుంది. మనకందరికీ తెలుసు. పూర్వం అద్భుతశక్తిగల మంత్రాన్ని పదే పదే ఉచ్ఛరిస్తూ తపస్సు చేసిన వారికి దేవుడు సైతం ప్రత్యక్షమై వరాలిచ్చాడని. తపస్సు చేయడం అంటే ఏమిటి ఏదైనా ఒక ఫలితాన్ని తదేకంగా మనసులో ఉంచుకొని ఆ మంత్రాన్ని పదేపదే అత్యధిక ఏకాగ్రతతో ఉచ్ఛరించడం. మనం పలికే ఈ రకమైన మంత్రాలను తదేకమైన ఏకాగ్రత కలిపితే అది బృహత్తరమైన శక్తిని నింపుకుంటుంది. అందుకే ప్రపంచంలో ప్రతి దేవుడి నామంలోనూ ఓంకారపు శక్తి దాగి ఉంది. అది శక్తివంతమైనది. కేవలం భగవంతుని నామాన్ని నోటితో స్పష్టంగా ఉచ్ఛరించడమే మహామంత్రమౌతుంది.

ఈ మధ్యనే నేనొక అద్భుతం విన్నాను. కలియుగ దైవం శ్రీ వేంకటేశ్వరుణ్ణి దర్శించుకోవడానికి పుట్టు మూగవాడైన ఓ NRI వచ్చాడు. దర్శనం కోసం క్యూలో వెళ్తూ అతను ఆర్తిగా ఆ గోవిందుణ్ణి మనసులో స్మరించుకోవడం మొదలుపెట్టారు. తన చుట్టూ ఉన్న భక్తులంతా గోవిందా గోవిందా అంటూ పారవశ్యంతో గోవింద నామాలు గట్టిగా పలుకుతూ ఉండగా ఆ మూగవాడు వారిభక్తిని చూసి పరవశించి ఒక అద్భుతమైన తాదాత్మ్యానికి గురయ్యాడు. తనుకూడా పెదాలతోనే గోవిందుని స్మరించుతూ ప్రారంభించాడు. అంతలో చిన్నగా "గోవిందా" అన్న శబ్దం అతని గొంతులో

నుండి వెల్లుబికి రావడం ఆయన తల్లి గమనించింది. అంతే ఆమె నిర్ఘాంతపోయి... వెంటనే తేరుకొని "ఏదీ... ఇంకోసారి గోవిందా అను నాయనా" అంటూ అడిగేసరికి, ఆ యువకుడు దిక్కులు పిక్కటిల్లేలా గొంతునరాలు తెగిపోయేలా "గోవిందా" అంటూ గట్టిగా అరిచాడు. పుట్టు మూగవాడైనా ఆయువకుడి నోటినుండి వెలువడిన స్పష్టమైన మాట తొలిసారిగా "గోవిందా" అని. అంతే చుట్టూ ఉన్న భక్తులకు ఆ తల్లి ఆనంద పారవశ్యంతో వేంకటేశ్వరుని నామామృతానికి ఉన్న ఆ శక్తిని గొప్పగా చెప్పి ఆనందించింది. వెంటనే టివీ వాళ్ళు, పేపర్ల వాళ్ళు పోగై క్షణాల్లో ఆ వార్త ప్రపంచమంతా ప్రాకిపోయింది. ఆ మూగ యువకుడు తనకు మాట వచ్చిన విధానాన్ని కళ్ళకు కట్టినట్లుగా నటిస్తూ చెప్పడం నేను టీవీలో చూసి నేనుకూడా "గోవిందా... చల్లని తండ్రీ" అని తలుచుకున్నాను.

ఇంకో అనుభవం...

నేను 10వ తరగతి చదివే రోజుల్లో సువార్త స్వస్థత మహాసభలు మా ఊర్లో జరిగేవి. మా ఇంటి దగ్గర ఉన్న క్రైస్తవ స్నేహితుడు నన్ను ఆ సభకు తీసుకువెళ్ళాడు. ఆ సభలో నేను ఆరోజు చూసిన ప్రత్యక్ష అనుభవం... నిజంగా అత్యద్భుతమైనది. ఒక తల్లి మూగదైన తన చిన్నారికూతురుని ఆ సభపైకి తీసుకు వెళ్ళింది. ఏసు గురించి ప్రార్ధనలు చేస్తున్న ఒక ఫాస్టర్ ఆ చిన్నారి వద్దకెళ్ళి ఒక చిన్న సీసాలోంచి ప్రవిత్రజలం అంటూ ఏవో నీళ్ళు కొన్ని ఆ పాపకు తాగించి...

తల్లీ... చిన్నారి పాపా... దయాళువైన, కరుణామూర్తి అయిన ఆ తండ్రి యోహోవాను పిలువు... అంటూ గట్టిగా అరిచి చెప్పాడు.

ఆ పాప ప్రయత్నించింది... కానీ గొంతు పెగల్లేదు. మాట బయటికీ రాలేదు.

ఆయన మళ్ళీ

యెహోవా... అను... అన్నాడు.

ఆ పాప... మళ్ళీ ప్రయత్నించి విఫలమైంది.





ఆయన మళ్ళీ

యెహోవా...

యెహోవా...

యెహోవా...

అను... పిలూ... అరుచు... అంటూ గట్టిగా ఊగిపోతూ కళ్ళు మూసుకొని అరవసాగాడు.

సభంతా నిశ్శబ్దంగా మారిపోయింది.

ఒకటవ సారి

రెండు సార్లు

మూడు సార్లు

.............

17వ సారి... ఆ చిన్నారి గొంతులోంచి యెహోవా... అనే మాట ఆ సభమొత్తం దిగ్భ్రాంతికి గురై.... వెంటనే ప్రతి ఒక్కరి నోర్లనుండి యెహోవా... ఏసూ... అంటూ జయజయ ధ్వానాలతో ఆ సభ మహా శక్తివంతమైపోయింది.

అంతా చూస్తున్న నాకు... మతి పోయినట్లయింది. అపుడు అర్థం కాలేదు నాకు.... ప్రార్ధనకూ, వాక్కుకూ ఉన్న మహిమ... 15 సంవత్సరాల తర్వాత తెలుసుకున్నాను. మాటలే మంత్రాలై మనిషిని శక్తివంతుణ్ణి చేస్తాయని.

ప్రియమిత్రులారా.... మీ మాటలను కూడా అతి శక్తివంతమైన మంత్రాల్లా మార్చుకొని మీ జీవితం అతి సుందరంగా, శక్తివంతంగా మార్చుకోగల కిటుకు, సత్యం నేను మీకు వివరిస్తాను.

మనం నిజంగా దేన్ని కోరుకుంటున్నామో అది సాధించడానికి మీ మాటల్ని మంత్రాలుగా తయారు చేయండి. ఆ మంత్రానికి అన్ని వైపులా పాసిటివ్ వైబ్రేషన్స్

ఉండేలా చూడండి. ఎలా అంటే ఈ చిన్న ఉదాహరణ చూడండి.

ఒకడు దేవుడిని కోరుకున్నాడు. "స్వామీ నాకు ఎప్పటికీ ఈరోగాలే రాకుండా చూడు తండ్రీ" అని

రెండవ వాడూ దేవుడిని కోరుకున్నాడు. "స్వామీ నేను ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూడూ" అని.

పై వాక్యాల్లో ఇద్దరి కోరికలూ నిజంగా ఒకే అర్థం కలిగి ఉన్నాయి. కానీ పలికే మాటలోనే ప్రమాదం ఉంది.

కొన్నాళ్ళ తర్వాత మొదటివాడు రోగగ్రస్తుడయ్యాడు. ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగానే ఉండేవాడడు. రెండవవాడు నిరంతరం ఆహ్లాదంగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడు. ఎందుకూ...?

మొదటి వాడు రోగాలే రాకుండా చూడు స్వామీ" అనే కోరికలోనే రోగాలున్నాయి. అసలు ఆ మాటే పూర్తి వ్యతిరేక ప్రభావం (Negative vibrations) కల్గి ఉంది. మనం పదే పదే దేన్ని స్మరిస్తామో, పలుకుతామో అదే జరుగుతుంది. తథాస్తు దేవతలు "తథాస్తు" అన్నట్లు.

అందుకే మనకు నిజంగా పొందాలనుకున్నది పొందడానికి దాన్ని మనం మంచి శక్తి కలిగిన మంత్రంలా మార్చి కోరుకోవాలి.

మనం పలికే పదంలో, వాక్యంలో పాజిటివ్ వైబ్రేషన్స్ ఉండాలి. ఈ పాజిటివ్ వైబ్రేషన్స్ గల వాక్యాల్నే నేను మంత్రాలన్నాను. మీరు ఎల్లపుడూ "నేనెప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంటాను" అని పదేపదే కోరుకోండి. మీరు ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు నమ్మండి. అలాగే ప్రవర్తించండి. మీ కోరిక వందశాతం నిజమవుతుంది.ఎప్పుడూ రోగాల గురించి మాట్లాడే వారు... ఇంకా రోగగ్రస్తులవుతూనే ఉంటారు. ఎక్కువ డబ్బు సంపాదించాలనుకుంటే "నేను గొప్ప ధనవంతుడిని" అనుకుంటూ ఉండండి. ఖచ్చితంగా డబ్బు మీకు ఆకర్షింపబడుతుంది. డబ్బు సంపాదించే ఆలోచనలూ, మార్గాలూ, పరిస్థితులూ





మిమ్మల్ని చేరుకుంటాయి.

ఈ విధంగా మన కోరికలను సిద్ధింప జేసుకోవడానికి మన మాటల్ని మంత్రాల్లా ఉపయోగించి మన మెదడును శక్తిక్షేత్రంగా ఎలా మార్చుకోవాలో సోదాహరణలతో నేను మీకు వివరిస్తాను

## జ్వలించే మీ కోరికని మీ మంత్రానికి జత చేయండి

ముందుగా మీరు దేన్నయితే అత్యధికంగా కోరుకుంటున్నారో ఆ కోరికను నిజంగా సాధించగలను అని నమ్మండి. ఎలా అంటే ఆ కోరిక మీ గుండెల్లో జ్వలించాలి. దాన్ని ఎలాగైనా పొంది తీరాలనే తీవ్ర కాంక్ష మీలో రగలాలి. తర్వాత ఆ కోరికను మంత్రంలా మార్చండి. ఉదాహరణకు మీరు ఉద్యోగం సంపాదించాలని కోరుకున్నారను కోండి. మీ ఈ కోరికని ఎలా మంత్రంలా మారుస్తారంటే!

"నేను త్వరలో నా కలల ఉద్యోగాన్ని సంపాదిస్తాను"

"నేను ఉద్యోగం సంపాదిస్తాను"

లేదా

"నాకు ఆ ఉద్యోగం దొరుకుతుంది"

ఈ విధంగా మీ కోరికలో ప్రతిపదం పాజిటివ్ వైబ్రేషన్ కల్గి ఉండలా పలకండి. ఇలా తయారు చేసుకొన్న మంత్రాన్ని లేదా వాక్యాన్ని ప్రతిరోజూ పడుకోబోయేముందు, నిద్ర లేచిన తర్వాత 5 నిముషాల పాటు కళ్ళు మూసుకొని, ప్రశాంత మనస్కులై

మీరు నిజంగానే ఆ ఉద్యోగం పొందినట్లు గొప్పగా ఊహించుకుంటూ మీ సుప్తచేతనా మెదడు వినేలా మీలో మీరే ఇలా చెప్పుకుంటూనే ఉండండి.

"నాకు ఆ ఉద్యోగం దొరుకుతుంది"

"నాకు ఆ ఉద్యోగం దొరుకుతుంది"

ఇక్కడ మీ కోరికకు మీ ఏకాగ్రత జ్వలించే శక్తి తోడై మంత్రంలా మార్చి మీ

మెదడు మీ కోరికని ఈ విశ్వానికి తరంగాల రూపంలో ప్రసరింపజేస్తుంది. ఇలా ప్రసరింపబడిన ఈ శక్తివంతమైన ఆలోచన (మంత్రం) మీకు ఫలానా ఉద్యోగం లభించగల్గే పరిస్థితులనూ, అవకాశాలనూ మీ వైపుకి తెస్తుంది.

ప్రియ మిత్రులారా... మీ మెదడుకు మీరేం చెబుతారో అదే నిజం చేస్తుంది. అందుకే రవ్వంతైనా చెడు మాట్లాడకండి. మీ మాటలేమీ జీవితాన్ని శాసిస్తున్నాయి. ఈ విషయం ఇన్నాళ్ళూ మీరు గ్రహించలేకపోయి కష్టాల పడి ఉండవచ్చు. ఇక మీదట మీరు జాగ్రత్త పడండి. సర్వదా మంచినే పలకండి. అంతా శుభమ పలకండి. మీ జీవితం కూడా శుభప్రదం, జయప్రదం అవుతుంది.

ఇన్నాళ్ళు ఎన్నో నెగటివ్ వైబ్రేషన్స్ గల మాటలు వినీ వినీ... వాటినే పాటించి ఎన్నో అవస్థలు పడుతూనే ఉన్నాం. ఇంట్లోవారు, చుట్టూ ఉన్నవారూ... చిన్ననాటి నుండీ

"నువ్వు అది చేయగలననుకుంటున్నావా"

"నీవల్ల కాదు"

"అది నీకు నష్టం కల్గిస్తుంది"

"నేల విడిచి సాము చేయకు"

"ఆపని నీ సామర్థ్యానికి మించినది"

అంటూ మన మంచికోరి... బోలెడుసార్లు ఇలాంటి సలహాలు ఇచ్చి ఇచ్చీ మన మెదడు నిండా నెగటివ్ వైబ్రేషన్స్‌గల వ్యాఖ్యలూ, మంత్రాలూ, మాటలతో నిండిపోయింది. ఫలితంగా వచ్చే ఫలితాలు కూడా అలాగే ఉంటాయి.

ఒకడిని పట్టుకొని కొన్నాళ్ళపాటు "నువ్వు దొంగ" "నువ్వు దొంగ" అని అంటూ ఉంటే వాడు నిజంగానే గజదొంగగా మారిపోతాడు. చరిత్రలో అనేక ఉదాహరణలు మనం విన్నాం.

మాటమాత్రానికైనా నెగెటివ్ మాటలను పలకవద్దు. నీకు కావాల్సింది అంతా





మంచే గనుక నిరంతరం మంచి శక్తివంతమైన మాటలనే మాట్లాడుతూ ఉండు.

ఈ విధంగా చిన్ననాటిననుండీ నెగెటివ్ ప్రోగ్రామింగ్‌లో ఉన్న మీ మెదడుకి పాజిటివ్ మంత్రాలతో శుద్ధిచేసి నిత్యం మంచి ఆలోచనలనే దానికి సరఫరా చెయ్యండి.

కానీ... మనం మాటలను పలికేముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మన మంత్రాన్ని ఒకటికి పదిసార్లు తనిఖీ చేసుకొని self check చెప్పుకోవాలి.

ఉదాహరణకు "నేను ఉద్యోగం సంపాదించాలి"

అని కోరుకున్నాం అనుకోండి. నిజానికి మనకూ ఈ మంత్రం పాజిటివ్‌గానే ఉన్నట్లు అన్పిస్తోంది కదూ. కానీ! బాగా పరిశీలించండి. "నేను ఉద్యోగం సంపాదించాలి" అనే self talk లో ఇప్పుడు నాకు ఏ ఉద్యోగం లేదు కనుక ఉద్యోగం సంపాదించాలి" అనే అర్థం ధ్వనిస్తోంది.

"నేను డబ్బు సంపాదించాలి" అని కాకుండా

"నేను డబ్బు సంపాదిస్తాను" అని కోరుకోండి. ఇది ఖచ్చితంగా పాజిటివ్ శక్తి కల్గి ఉంటుంది.

## ఊహాశక్తిని జోడించండి

పైన చెప్పిన విధంగా కాకుండా మనం ఇంకొంచెం స్పష్టమైన వివరణ చేసుకొందాం.

"నేను డబ్బు సంపాదిస్తాను" అనే మాట అన్ని విధాలా పాజిటివ్ వైబ్రేషన్స్ కల్గి ఉంది. కానీ దీనికంటే ఇంకో గొప్ప మంత్రం మనదగ్గిరుంది. ఇది ఇంకా త్వరగా అత్యద్భుత ఫలితాన్నిస్తుంది.

అదేమిటంటే

"నేను డబ్బు సంపాదిస్తున్నాను"

అవును... నేను ఆరోగ్యంగా ఉండాలి... నేను డబ్బు సంపాదిస్తాను...

కోరుకొంటాను..... అనే వాటికంటే.....

"నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను..."

"నేను డబ్బు సంపాదిస్తున్నాను."

"నేను కారులో తిరుగుతున్నాను" అనేవి ఇంకా శక్తివంతమైన మంత్రాలు. ఎందుకంటే నువ్వు ఇక్కడ పాజిటివ్‌గా కోరుకోవడమే కాదు.... ఆ కోరిక నిజమైనట్లు భావిస్తున్నావు... ఆ ఫలితాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నావు.

నీవు కళ్ళు మూసుకొని "నేను డబ్బు సంపాదిస్తాను" అని కాకుండా "నేనెంతో డబ్బు రోజూ సంపాదిస్తున్నాను" నా బ్యాంకు ఖాతాలో లెక్క లేనంత డబ్బు జమ అవ్వబడింది. నాకు నా వ్యాపారంలో అన్నీ లాభాలే వస్తున్నాయి" అని ఊహిస్తూ ఆ ఫలితాన్ని అనుభవిస్తూ.... self talk చేసికొంటే... తర్వాత జరిగే అద్భుతాన్ని మీరే స్వయంగా చూస్తారు. నా జీవితంలో నాకు నూటికి నూరుపాళ్ళు ఈ మంత్రం గొప్ప ఫలితాన్ని ఇచ్చింది.

నేనెప్పుడూ.... ఒక కోరికను కోరుకొనే వాణ్ణి. నాకు 5 సంవత్సరాల కొడుకు ఉన్నట్లు... ఒక పెద్ద స్కూల్లో వాడిని చేర్పించినట్లు, స్కూలు వదిలే సమయానికి... నేను నా సొంత కొత్త కారులో స్కూలు గేటుముందు దిగగానే... నా బిడ్డ "డాడీ... డాడీ" అంటూ పరిగెడుతూ వచ్చి నన్ను చుట్టుకొంటాడు. నేనప్పుడు సూటు, కోటు వేసుకొని నవ్వుతూ ఉంటాను.

ఇదే నా కోరిక.... కల...

ఎందుకో చిన్ననాటినుండీ ఎవరైనా నీకేం కావాలి అంటే నాకు ఏం చెప్పాలో తెలియక ఈ కలనే వారికి చెప్తూ వచ్చాను. పెళ్ళయిన కొత్తలో నా భార్యకి కూడా ఈ కలని చెప్పగానే తను విచిత్రంగా నవ్వింది. ఎందుకంటే అప్పుడు నా జీతం, నెలకు మూడు వేల రూపాయలు. 3వేల జీతం సంపాదించే వాడికి పదిలక్షల రూపాయల కల ఉండకూడదని ఆమె అర్థం కాబోలు. "సూటూ.... బూటూ.... కొత్త కాదు..."





చాలా ఇంకేమైనా కావాలా... అంటూ వెక్కిరించింది.

కానీ నా కలను నేను గాఢంగా నమ్మాను. ఎప్పుడూ ఈ కలను నా ఊహల్లో ఒక ప్రివ్యూషో వేసుకొని చూస్తూ ఉండేవాణ్ణి.

6 సంవత్సరాల తర్వాత... ఒకరోజు నేను ఆరోజే కొన్న కొత్త మారుతి Alto కారులో హడావుడిగా ఇంటికి వచ్చాను. ఒక కాలేజ్‌లో వర్క్‌షాపు కోసం వెంటనే వెళ్ళాల్సి ఉంది. త్వరగా ఇంటికొచ్చి రెడీ అయి... కొత్తగా కొన్న సూటు తొడుక్కొని, షూ వేసుకొని నా క్రొత్త కార్లో హడావుడిగా వెళ్తూ ఉన్నాను. హఠాత్తుగా నా సెల్‌కి కాల్ వచ్చింది. చూస్తే నా భార్య.

"work shop కి వెళ్ళేముందు... బాబుని స్కూలు నుండి తీసుకెళ్ళి ఇంట్లో దింపమని" ఆమె నాతో చెప్పింది.

వెంటనే నేను రూటుమార్చి... స్కూలు వైపుకి వెళ్ళి స్కూలు గేటుముందు ఆగాను... అపుడే స్కూలు వదిలారు. నా కొడుకు ఆరేళ్ళ బాలుడు... నన్ను చూడగానే మల్లెపువ్వులా నవ్వి, సంతోషంగా...

డాడీ... అంటూ పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చాడు. వాడ్ని పైకెత్తి ముద్దాడే సమయంలో నా మెదడులో... ఏదో చర్య జరిగినట్లు అనిపించింది. ఇలాంటి దృశ్యమే.... నా జీవితంలో జరిగినట్లు అన్పించింది....

సూటు... బూటు... కొత్తకారు... పిల్లాడు... స్కూలు...

అద్భుతం... అదే నేను చిన్నప్పుడు కన్న కల... అదే... ఎన్నోసార్లు ఊహించుకొన్న అందమైన ఊహ. కలలు నిజమౌతాయని విన్నాను గానీ... నా జీవితంలో ఒక ముక్కకూడా పొల్లుపోకుండా... ఏ మార్పూ లేకుండా నిజమైన నా కలను తల్చుకొని... ఆ రోజునుండీ... నిర్భయంగా... చెప్తూ వస్తున్నాను.

"నీ కోర్కెలో నిజం... తీవ్రమైన కాంక్ష... self talk కల్సి ఉంటే ఖచ్చితంగా నిజమవుతుంది."

మీరూ... అందమైన ఊహలు ఊహించండి. మీ కోర్కెలు నిజమై మీరు ఆనంద డోలికల్లో ఉన్నట్లు ఊహించుకోండి. అలాంటి అనుభవం కావాలని పదే పదే మీ మెదడుకు చెప్పండి. ప్రతిరోజూ... మంచి పాజిటివ్ వైబ్రేషన్స్ కల్గిన మాటలనే మంత్రాల్లా జపిస్తూ మీ మెదడును పాజిటివ్ ప్రోగ్రామింగ్ చెయ్యండి. మీరు ఎంతగా మంచిని, ఆనందాన్నీ, డబ్బునీ, ఆరోగ్యాన్నీ కోరుకుంటారో... అంత ఎక్కువగా మీకవి లభిస్తాయి.

నిత్యం కనీసం 5 నిముషాలు మీతో మీరే మాట్లాడుకోండి. మీకు మీరే చెప్పుకోండి. తర్వాత వచ్చే ఫలితాలను చిత్రంగా చూసి తెల్సుకోండి. కొన్ని మాటల మంత్రాలని మీకోసం ఇస్తున్నాను. వీటినే మీ స్వయం సంభాషణలో ఉపయోగించండి.

"నేను ఈరోజంతా ఎంతో హాయిగా ఉల్లాసంగా ఉంటాను"

"ఈరోజు... నాకు అద్భుతమైంది.గొప్ప లాభాలనిస్తుంది"

"త్వరలోనే నేను కోరుకున్న ఉద్యోగం లభిస్తుంది"

"నేను కోరుకున్న యువతినే పెళ్ళి చేసుకుంటాను (చేసుకున్నాను ఊహల్లో)

"నిత్యం అత్యంత ఆరోగ్యంగా... ఆనందంగా నేనుంటాను"

"నా ఇంట ఆయురారోగ్యాలూ, అష్టైశ్వర్యాలూ, సంపూర్ణ ఆయుష్షు అందరికీ లభించాయి"

"నాకంతా మంచే జరుగుతూ ఉంది"

ఇలా... మీకు కావాల్సిన విధంగా మీరే స్వయంగా తయారు చేసుకొన్న మాటలు మంత్రాన్ని నిత్యం కనీసం ప్రశాతంగా కళ్ళు మూసుకొని అవన్నీ నిజమైనట్లు శ్రమిస్తూ... పదే పదే జపించండి.

మీ తపస్సు మీ మెదడుకు తెలియజేయండి.

ఎందుకంట... మీ మెదడే... ఆ దేవుడి నుండి వరాలను పట్టుకొచ్చే పోస్టాఫీసు.





# ఏదైనా సాధించడానికో బ్రహ్మసూత్రం

నేనొక వ్యక్తిని చూశాను. అతను ESP (Extra Sencery perceptiion) అనబడే గొప్ప కళలో నిష్ణాతుడు. నేను ఆయన ప్రదర్శనల్ని ఎప్పుడూ చూస్తూ ఉండేవాణ్ణి. మొదటిసారి నేను అతని ప్రదర్శనకెళ్ళినపుడు నేను ఆయన చేసిన విన్యాసాలు చూసి దిగ్భ్రాంతి చెందాను. కేవలం ఏకాగ్రతాశక్తి వలన ఆయన ఓ ఇనుపచువ్వను అమాంతం వంచివేసాడు. వస్తువులను కేవలం కటి చూపుల్తో కదిలిస్తాడు. పుస్తకాన్ని ఎదురుగా ఉంచుకొని కనుసైగలతో పేజీలు తిరగేస్తాడు. కళ్ళు మూసుకొని పుస్తకాలను చదివేస్తాడు. ఇదంతా మేజిక్ అని నేననుకొన్నాను. కానీ తర్వాత ఆయన విన్యాసాల్లో ఏమాత్రమూ మ్యాజిక్ లేదనీ సైన్స్ రీసెర్చి ద్వారా తెలుసుకొని విస్తుపోయాను. ఈమధ్యనే ఆయన మా బాబు చదువుతున్న స్కూల్లో ఓ ప్రదర్శన నిర్వహించాడు. ఆ ప్రదర్శనలో కొద్దిగా శిక్షణ పొందిన చిన్న పిల్లలు ఒకరిద్దరు అద్భుత శక్తులు ప్రదర్శించడం నేను చూశాను. కేవలం ఒక్కరోజు శిక్షణ పొందిన ఒక అమ్మాయి కళ్ళు మూసుకొని రంగులను గుర్తించగలదు. తేలికపాటి వస్తువులను కొన్ని అంగుళాల దూరం కదిలించగలదు.

తర్వాత నేనతన్ని కలసి దీని గురించి కొంత వివరణ ఇవ్వమని కోరాను. ఆయన ఒకే మాట చెప్పారు. "మనిషికి ఏకాగ్రతే సర్వశక్తులనూ సమీకరిస్తుంది" మనిషి ఏదైనా సాధించడానికి కావాల్సిన గొప్ప ఆయుధం ఏకాగ్రతే. ఏకాగ్రత ద్వారా మనిషి శూన్యంలో శక్తిని సృష్టించగలడు. ఇంకా ఆయన చివరగా ఇలా చెప్పాడు. "మనిషి ఏకాగ్రతను సాధించడంలో కొంత సాధన చేస్తే నమ్మలేని పనులు చేయగలడు. అని అన్నాడు.

చివరగా నేను ఆయన్ని నాకోసం ఏదైనా చేసి చూపమని కోరగా ఆయన ఒక విన్యాసం చేసి చూపాడు. అదేమిటటే ఒక స్పూన్ తీసుకొని తదేకంగా 5 నిముషాలు దాని ఒంపు దగ్గరే చూస్తున్నాడు. అద్భుతంగా ఆ స్పూన్ తనంతటతానే వంగిపోవడం

నేను చూశాను. అంత దగ్గర్నుంచి చూడటంతో అందులో ఏ మ్యాజిక్కూ లేదని నిర్ధారించుకున్నాను.

మిత్రులారా! చూశారుగా మనలో అనంతమైన శక్తులు, అద్భుత రహస్యాలు దాగున్నాయి. వాటిని వెలిఇ తీయడానికి ఒక్కటే మార్గం– అదే ఏకాగ్రత.

ఏకాగ్రత అంటే ఒకే దానిమీద మనసులగ్నం చేయడం. ఎప్పుడైతే మనం ఒకే పనిమీద దృష్టి సారిస్తామో మనలో శక్తి జనిస్తుంది. ఆశక్తి గొప్ప ఫలితాలను చూపిస్తుంది. ఏకాగ్రత సాధించి మీరేమీ ఇనుపచువ్వలూ, స్ప్రూన్లను వంచేలా చేయాల్సినంత అవసరం లేదు. ఎపుడైతే మనం ఒక వస్తువుని తదేకంగా చూస్తామో ఆ వస్తువుకి మనకీ మధ్య ఒక గొప్ప శక్తి జనిస్తుంది. ఆ శక్తి ఆ వస్తువుని మనం ఏవిధంగా సూచిస్తే ఆ విధంగా మార్చగల్గుతుంది.

ఇదంతా నేను ఎందుకు చెప్పానంటే మనలో చాలామందికి పనిని ఎలా ప్రారంభించాలో బాగా తెలుస్తుంది. కానీ దానిని ఎలా పూర్తి చేయాలో మాత్రం తెలియదు. ఏకాగ్రతను సాధించడం ద్వారా పనిచేసే కళను మనం నేర్చుకోగల్గుతాం.

మహామనిషి వివేకానందులవారు ఈ విధంగా సెలవిచ్చారు.

నీవు నీ ముందున్న ఒక పనిని లక్షణంలో గొప్పగా పూర్తి చెయ్యి చాలు. మహాకార్యాలు పూర్తవుతాయి.

ఉదాహరణకు మీరు గోళ్ళు కత్తిరించుకుంటున్నారు అనుకుందాం. అపుడు ఆ క్షణంలో మీ ముందున్న పని ఆ ఒక్కటే "గోళ్ళు కత్తిరించడం". మీరు ఆ పనిని ఏకాగ్రతగా చెయ్యండి. అందంగా చెయ్యండి. తల్లి చంటిపాప మీద చూపే శ్రద్ధనీ ప్రేమనీ మీరు గోళ్ళు కత్తిరించుకొనే పనిమీద చూపండి. ఒక శిల్పి ఎలా ఒద్దికగా, ఓర్పుగా శిల్పాన్ని చెక్కుతాడో అంత శ్రద్ధగా ఆ చిన్న పనిని మీరు చెయ్యండి. మనసు ఒక దారిలో వెళ్తుంటే, చేతులు ఇంకో దారిలో వెళ్ళకూడదు. అతి చిన్న పనిని చయడంలో కూడా ఉత్కృష్టతను సాధించండి. ఉత్కృష్టత అంటే అత్యద్భుతమైన ఫలితం. ఏదో





పూర్తి చేశాంలే... అదే విధంగా అపరిపూర్ణంగా కార్యాచరణ చేయకండి. కనీసం భోజనం చేసే సమయంలో కూడా ఒద్దికగా కూర్చుని భోజనాన్ని బాగా నములుతూ, దాని రుచిని ముద్ద ముద్దకూ ఆస్వాదిస్తూ, ఆ భోజనం మీలో గొప్ప శక్తిని నింపుతూ ఉందన్న భావనతో భోజనం చెయ్యండి.

నెల్సన్ మండేలా తన చిన్నతనంలో చాలా పేదరికం అనుభవించేవాడు. ఆయనకి చదువుకోవాలనే కాంక్ష ఎక్కువగా ఉండేది. కానీ ఆలోచనల్లో నల్లజాతీయులకు స్కూల్లో అడ్మిషన్లు ఇచ్చేవారు కాదు. ఒకసారి తన ప్రాంతంలోని స్కూలుకి ఒక దయగల టీచర్ ఒకాయన స్కూల్లో ట్రాన్స్‌ఫర్‌మీద వచ్చాడు. నెల్సన్ మండేలా పరుగున వెళ్ళి ఆ హెడ్‌మాస్టర్ గారిని తనను స్కూల్లో చేర్పించుకోవలసిందిగా ప్రార్థించాడు. మొదట ఆ హెడ్‌మాస్టరుగారు సంశయించారు. చివరికి ఒక షరతు మీద ఆయన నెల్సన్ మండేలాను స్కూల్లో సాయంత్రపు తరగతులను అనుమతిస్తానన్నాడు. ఆ షరతు ఏమనగా ఆ స్కూల్లోని లైబ్రరీలో చాలాకాలం నుండీ దుమ్ము పేరుకుపోయి పుస్తకాలన్నీ ధూళిలో ఉండిపోయాయి. లైబ్రరీ మొత్తాన్ని శుభ్రం చెయ్యడమే ఆ షరతు. నెల్సన్ మండేలా ఇంకేమీ ఆలోచించకుండా లైబ్రరీ గదిలోకి వెళ్ళి పని ప్రారంభించాడు. ఓ రెండు గంటలు శ్రమిస్తే అయిపోయేపని అది. కానీ నెల్సన్ మండేలా సాయంత్రం స్కూలు వదిలేదాకా గదిలోనుండి బయటికి రాలేదు. ఆ హెడ్‌మాస్టర్‌కు చిరాకు వేసింది. "ఇంత చిన్న పనిని ఇన్ని గంటలు చేస్తున్నాడేం" అనుకొని లైబ్రరీ గది తలుపులు తెరిచి తనిఖీ చెయ్యాలని వెళ్ళాడు. లైబ్రరీలోకి అడుగుపెట్టిన ఆ మాస్టారి ముఖం వెలిగిపోయింది. అద్భుతమైన పనితనం నెల్సన్‌మండేలా ఎంత గొప్పగా శుభ్రం చేశాడంటే చెత్తకుప్పలా ఉన్న లైబ్రరీ గదిని ఓ పద్ధతి ప్రకారం పుస్తకాలను పేర్చి అత్యంత శుభ్రంగా చేశాడు. భూతద్దం పెట్టి వెదికినా ఇసుమంత దుమ్ము కూడా కన్పించలేదు. ఆ గది అంగుళం, అంగుళం అద్దంలా తుడిచి శుభ్రం చేశాడు. అంతే, మాస్టారు నెల్సన్ మండేలాను వెంటనే స్కూల్లో చదువుకోవడానికి అనుమతించారు.

చూశారా మనం చేసేది చిన్న పనైనా పెద్దమనసులో చేయాలి. ఉన్నతంగా

ఉత్కృష్టంగా చేసినప్పుడే ఆశించిన దాన్ని మించి ఫలితాలను పొందుతాం. ఇద పని చేసే కళ.

ఈ క్షణంలో మనముందర ఏ పని అయితే ఉంటుందో దానిపై పూర్తి ఏకాగ్రత నుంచి, శ్రద్ధగా పని చేయడం. అలవాటు కావాలి. ఇది చిన్న చిన్న పనులను అలా చేయడం ద్వారా మొదలెడితే ఓ పదిరోజులకు అదే అలవాటుగా మారి మిమ్మల్ని గొప్ప పనిమంతులుగా తయారుచేస్తుంది.

గొప్పవాళ్ళు క్రొత్త పనులేవీ చెయ్యరు. వారు చిన్న వాటినే పాతవాటినే క్రొత్తగా చేస్తారు. పరిపూర్ణంగా చేస్తారు. పెరట్లో ఉన్న రోజా మొక్కని ప్రేమగా పెంచడం, ఇంటిగోడపై ఉన్న అందమైన జ్ఞాపకాల ఫోటోల్ని శుభ్రం చెయ్యడం, మీ గదిని శుభ్రం చేసుకోవడం, మీ శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ఇలా ప్రతి చిన్న పనినీ ఉన్నతంగా చేయండి. చిన్న పనుల్లో ఉత్కృష్టతను సాధించగల్గితే, అసాధ్యమైన పనులు సైతం అద్భుతంగా పూర్తిచేయగల నేర్పు చేకూరుతుంది.

మనం ఎలా చిన్నపనుల మీద సైతం గొప్ప ఇష్టం పెంచుకోగలమంటే కేవలం మనలో ఏకాగ్రతాశక్తి పెరిగినపుడే. అన్నిటికీ మార్గాలున్నట్లు మన ఏకాగ్రతను పెంచుకోవడానికి అన్నే మార్గాలున్నాయి. ప్రపంచంలో గొప్ప విజయాలు సాధించాలనుకొన్న మానవుడు ఖచ్చితంగా ఏకాగ్రతా రహస్యాన్ని నేర్చుకొని తీరాలి. మిమ్మల్ని మీరు అద్వితీయమైన శక్తివంతులుగా మార్చుకోవడానికి ఉన్న ఒకే ఒక మార్గం ఇది. అపారమైన ఏకాగ్రతాశక్తి వలనే వివేకానందులు జగద్గురువయ్యారు. రామకృష్ణులవారు కాళీమాతను చూడగల్గినారు. ఏకాగ్రత వలన శక్తిని పుట్టించవచ్చు. ఇందులో ఏమాత్రం సందేహమే లేదు. సృష్టిలో ప్రతి అద్భుతం వెనుకా గొప్ప ఏకాగ్రత ఉంటుంది. ఏ ఆటలోనైనా గెలుపుకీ, ఓటమికీ మధ్యన చిన్న గీత ఏకాగ్రతా కారణమే. ఓడినవాడు కించిత్తు ఏకాగ్రతను కోల్పోయి ఉంటాడంతే. ఇపుడు మనం ఎన్ని రకాలుగా మన ఏకాగ్రతా శక్తిని అభివృద్ధి పరచుకోవచ్చునో చూద్దాం.





**మొట్టమొదటి పద్ధతి:** ఒక తెల్లకాగితంపై చిన్న చుక్కను గీసి దానిని గోడకు తగిలించి తదేకంగా దాన్నే చూస్తూ ఉండండి. మీ దృష్టి ఆ చుక్కను దాటి బయటకు పోతూ ఉంటుంది. అయినా మళ్ళీ ప్రయత్నించి ఆ చుక్కనే చూస్తూ ఉండండి. దాదాపు పది పదిహేనుసార్లు ఆ చుక్కమీదనుంచి మీదృష్టి పక్కలకు మరలుతుంది. అయినాసరే మళ్ళీ ఆ చుక్కమీదే మనస్సు లగ్నం చేయండి. అలా చూస్తూ ఉండగా కాసేపటికి ఆ చుక్క మాయమై దానికీ మీకూ మధ్యన ఉన్న తేడా పోతుంది. మీలో శక్తి ప్రకంపనలు మొదలై ఆ చెక్కలో మీరు మమేకమైనట్లు భావన కల్గుతుంది. ఈ చుక్క బదులు మీరు ఒక కొవ్వొత్తి వెలుగును కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

కేవలం ఈ చిన్న సాధన మహత్తరమైన ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. ఇదికూడా మేము చేయడానికి సమయం ఉండదే అనుకొనే వాళ్ళని దేవుడే రక్షించాలి. విలువైనది పొందాలనుకుననపుడు దానికి సమానమైన దాన్ని మనం ఖచ్చితంగా ఇచ్చి తీరాల్సిందే. ఈ సాధన ఓ పదిరోజులు చేసి చూడండి. తర్వాత ప్రతి చిన్న వస్తువు మీదా మీకు కల్గే అవ్యక్తమైన భావన ఎంత గొప్పగా ఉంటుందో.

**రెండవ పద్ధతి:** మీ ఎదురుగా ఓ నున్నటి బల్లను ఏర్పాటు చేసుకోండి. ఆ టేబిల్‌పై ఓ అంగుళం వ్యాసార్థంలో ఉండే ప్లాస్టిక్ బాల్‌ను ఉంచండి. ఆ గదిలో గాలి లేకుండా జాగ్రత్త పడండి. ఫ్యాను, కిటికీల ద్వారా గాలి వీచకుండా చూడండి. ఆ ప్లాస్టిక్ బాలు చాలా తేలికగా ఉండేలా ఎన్నుకోండి. కేవలం 2 లేదా 3 గ్రాముల బరువు ఉంటే చాలు. ఇపుడు మొదటి పద్ధతిలో చెప్పిన విధంగా ఆ బాల్‌పై మీ దృష్టి కేంద్రీకృతం చేయండి. మీ చేతులను ఆ బాల్ దూరంగా జరిగిపోవాలనే ఉద్దేశ్యంతో దూరంనుండి ఆ బాల్‌ను కదిలించడానికి మీ చేతులను దానివైపుగా ఆడించండి. అంటే మీ మొత్తం శక్తిని చేతుల్లోకి తెచ్చుకొని ఆ బాల్‌పై శక్తి తరంగాలను పంపుతున్నట్లు చేయండి. ఇక్కడ ఏమాత్రం మీ దృష్టి, ఆ బాల్‌ను కదిలించాలన్న మీ తీవ్రమైన భావనలకు అంతరాయం కలుగరాదు. ఓ నాలుగైదు రోజులు రోజుకు అరగంటపాటు చేయండి. ఏదో ఒకసారి మీరు నూటికి నూరుపాళ్ళూ ఆబాల్‌ని కదిలించి తీరుతారు. ఇక్కడ

ఏకాగ్రతలో మీరు మీ శక్తిని ఉపయోగించి వస్తువులను కదిలించగల శక్తిని సంతరించుకుంటారు. మొదట్లో చాలా అసహనం కలుగుతుంది. కానీ విజయమెప్పుడూ అసౌకర్యాల పునాదుల మీదనే కట్టబడుతుంది. ఆ అసహనపు చివరి అడుగును దాటగానే మీకు అద్భుతం కనిపిస్తుంది.

**"ఓపిక యొక్క తారాస్థాయి ఫలితం గొప్ప విజయమే"**

**మూడవ పద్ధతి:** ధ్యానం చేయడం. ధ్యానం చేయడం. ధ్యానం చేయడం అంటే ఏమిటి? ఒకే విషయం మీద మీ ధ్యాసను ఉంచడమే. అది ఇష్టదేవుని రూపం కావచ్చు, మంత్రం కావచ్చు. లేదా మీ శ్వాస కావచ్చు. ధ్యానం యొక్క ఫలితం ఖచ్చితంగా ఏకాగ్రతా సాధనే. ఈ రోజుల్లో ధ్యానం ఎలా చేయాలో ప్రతిచోటా నేర్పిస్తున్నారు. ఎన్నో పుస్తకాలు ఉన్నాయి. ఎలాగైనా సరే ఏదైనా ఒక ధ్యాన పద్ధతిని నేర్చుకొని సాధన చేయండి. శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యంతో పాటు అఖండమైన ఏకాగ్రతా శక్తి మీ వశం అవుతుంది.

మిత్రులారా... మనందరిలో ఒక బ్రహ్మాగ్ని, ఒక దివ్యశక్తి దాగుంది. దానిని వెలికి తీయగల ఒకే ఒక మార్గం దృష్టి, ధ్యాన, ఉద్దేశ్యాల కేంద్రీకరణే. మనిషిని ఓ శక్తివంతుణ్ణి చేయగల శక్తి ఇందులోనే ఉంది. మీరు చేసే మంచిపని ఏదైనా సరే ఖచ్చితంగా ఫలితాన్ని ఎపుడో ఒకసారి ఇచ్చే తీరుతుంది. ఇదంతా ఒక విశ్వసూత్రం ప్రకారం జరుగుతుంది. ఆ విశ్వసూత్రం ఏమిటంటే "Law of germination" ఇది అతిగొప్ప& విశ్వసూత్రాలైన 7 యూనివర్సల్ లాస్ (Universal laws)లో ఒకటి. మనం ఏదైనా ప్రయత్నం చేసిన వెంటనే ఫలితం ఉండాలని భావిస్తాం. ఒక్కోసారి, ఎన్నోసార్లు ప్రయత్నం చేసి విజయం దొరకక చివరలో నిలిపివేస్తాం. కానీ మనం ఒక బృహత్తరమైన రహస్యాన్ని తెలుసుకోలేక పోతున్నాం. ఈ రహస్యాన్ని తెలుసుకున్న ప్రతి మానవుడూ తప్పక విజయం సాధించి తీరుతాడు. ఆ రహస్యమే "లా ఆఫ్ జర్మినేషన్" ఈ నియమం ప్రకారం ఏదైనా పని పూర్తి కావాలంటే ఆ పనియొక్క స్వభావాన్ని, ఫలితాన్ని బట్టి కొంత నిర్ణీత సమయం ఖచ్చితంగా ఉంటుంది.





ఉదాహరణకు తల్లికడుపులోని పిండం బిడబ్డగా బయటికి రావడానికి 9 నెలలు కావాలి. విత్తనం మొలకెత్తి ఫలాలు పూయడానికి ఓ నిర్ణీత సమయం కావాలి. అలాగే సృష్టిలోని ప్రతి జీవికీ అది ఉద్భవించడానికీ లేదా మరణించడానికి నిర్ణీత సమయాన్ని భగవంతుడు పెట్టాడు. ఏదైనా నియమం ప్రకారమే ప్రకృతిలో సంభవిస్తుంది. అలా లేనిచో సృష్టి సమతౌల్యత దెబ్బతింటుంది. ఈ నియమాన్ని ఉల్లంఘించి నెలలు నిండకుండానే బయటికి తీసిన శిశువులు బలహీనంగానూ, అనారోగ్యంతోను జన్మిస్తారు. పాలు పెరుగుగా మారడానికి ఖచ్చితంగా కొంత నిర్ణీత సమయం కావాలి. తోడిన వెంటనే పెరుగైపోవాలని మనం భావిస్తాం. కానీ అది సాధ్యం కాదు. ఇదేవిధంగా మనం మొదలెట్టిన కార్యమేదైనా కానీయండి. సంపూర్ణ ఫలితాలను ఇవ్వాలంటే దానికంటూ ప్రకృతి నిర్ధారించిన నిర్ణీత సమయం ఉండనే ఉంటుంది. కానీ ఆ సమయం వరకూ ఆగే ఓపిక లేకే మానవుడు "అయ్యో నే మొదలెట్టిన దేదీ సరిగా జరగలేదే" అని విలపిస్తూ ఉంటాడు.

ఒక్కటి గుర్తుంచుకోండి. "గొప్ప ఆశయం కల్గిన కోర్కెలను ఈ ప్రకృతి ఎప్పుడూ స్వాగతిస్తుంది. అది నిరాకరించదు. మీరు మొదలెట్టిన పని విజయవంతం కాలేదంటే దాని అర్థం మీరు ప్రయత్నంలో ఏదో ఒక చిన్న లోపం ఉందని అర్థం. ఇంకా ఆ పని విజయవంతం కావడానికి సమయం మిగిలి ఉందని అర్థం. ఈ విషయంలో నా జీవితానుభవం మీకు వివరిస్తాను.

రెండు సంవత్సరాల క్రితం నేనొక "ఇన్‌స్టిట్యూట్ మినిట్ మేకర్స్ మోటివేషన్ క్లబ్"ను మొదలుపెట్టాను. స్వతహాగా నేను ఏదీ వదలకుండా అన్ని ప్రయత్నాలు చేసి ఆ ఇన్‌స్టిట్యూట్ గురించి ఎంతగానో ప్రచారం చేశాను. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనే ఇలాంటి శిక్షణాలయం నా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఒక్కటే. కానీ ఎన్ని నెలలు వేచి చూసినా ఒక్క విద్యార్థి కూడా జాయిన్ అవ్వలేదు. ఒకటికి పదిసార్లు నా తప్పు ఒప్పులని సరిచూసుకొని మళ్ళీ ప్రయత్నించాను. దాదాపు రెండు లక్షల రూపాయలు వెచ్చించి గొప్పగా ప్రచారం చేసినా కూడా ఫలితం శూన్యం. ఇన్‌స్టిట్యూట్ మొదలుపెట్టడమే ఆలస్యం

తండోపతండాలుగా విద్యార్థులు చేరుతారని అందరం భావించాం. మా అంచనాలు సర్వనాశనమైపోయాయి. మేం కారణాలను అన్వేషించలేక పోయాం. అంతా సవ్యంగా ఉంది. కేవలం 3 రోజుల్లో అద్భుత జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకొనే శిక్షణను మొదటిసారి నేను మొదలెట్టాను. కానీ నేను ఒక్క విద్యార్థిని కూడా పొందలేక పోయాను. మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రచారం చేశాను. కానీ అదికూడా ఫలించలేదు. కారణమేంటో అంతుచిక్కక తలలు పట్టుకున్నాం మేం.

ఇక దాదాపు నేను ఆ ఇన్స్టిట్యూట్ని నిలిపివేద్దామని నిర్ణయించుకున్నాను. ఒకరోజు నేను ప్రశాంతంగా ఒక తోటలో కూర్చుని "ఎందుకిలా జరుగుతోంది" అని అంతర్మథనం చేసుకోసాగాను. అంతలో ఎవరో ఒక విద్యార్థి ఫోన్ చేసి వెంటనే కట్ చేసేశాడు. నేను తిరిగి అదే నంబర్కి ఫోన్ చేసి మాట్లాడటం మొదలెట్టాను. ఆ విద్యార్థి అపుడు నాతో ఒక విషయం చెప్పాడు. "సార్ నేను మీకు ఫోన్ చేసినపుడు "వెల్కంటూ ఎఎన్ఎల్ పార్శిల్ సర్వీసింగ్ కంపెనీ" అంటూ కాలర్టోన్ విన్పిస్తోంది. అరే... ఇదేదో పార్శిల్ ఆఫీస్ నంబరు... ఇన్స్టిట్యూట్ కాదేమో అన్న సందేహంతో నేను ఫోన్ కట్ చేసేశాను" అని వివరించాడు. అప్పుడు ఒక్కసారిగా నా మత్తు వదిలినట్లయింది. గతంలో నాకెన్నోసార్లు మిస్డ్కాల్స్ వచ్చాయి. కానీ నేను తిరిగి కాల్ చేయలేదు. పూర్వం నుండి నేనొక పార్శిల్ సర్వీస్ కంపెనీకి ఏజంటుగా ఉంటున్నాను. బహుశా ఆ కంపెనీ వాళ్ళు నాకు తెలియకుండా ఆ కాలర్ట్యూన్ని పెట్టుంటారు. అది గ్రహించకుండా నేను అదే నంబర్ను ఇన్స్ట్యూట్ నంబర్గా ఇవ్వడం మూలాన ఇలా జరిగింది. వెంటనే సెల్నెంబర్ మార్చి క్రొత్త నెంబరుతో ప్రచారం చేశాను మళ్ళీ... తర్వాత అడ్మిషన్లు రావడం మొదలయ్యాయి.

తర్వాత నేను అర్థం చేసుకొన్నాను. లా ఆఫ్ జర్మినేషన్ అనే విశ్వసూత్రం నా శిక్షణాలయం విజయవంతం కావడానికి 6 నెలల సమయం నిర్ణయించిందని. చూశారా... ఒక్కోసారి చిన్న పొరపాట్లే పెద్ద ఫలితాలను అడ్డుకుంటాయి. అందుకే ప్రయత్నం విరమించేముందు ఒకటికి పదిసార్లు మీ ప్రయత్నం సంపూర్ణంగా ఉందోలేదో





తనిఖీ చేసుకోండి.

**"ఏతప్పూ లేకుండా ఘనకార్యాలు ఆగిపోవు"**

**"ఏ తప్పులూ జరగకుండా ఘనకార్యాలూ పూర్తికాలేవు"**

## గొప్ప వ్యూహాలతో పనిచేయండి

మనిషి తాను విజయం సాధించడానికి ప్రాథమికంగా ఒక తెలివైన ప్రణాళిక అవసరమౌతుంది. మీరు ఒక గొప్ప ప్రణాళిక వేసుకొని ఓ పనిలో విజయం సాధించడానికి పూనుకుంటారు. దురదృష్టవశాత్తూ మీరుచేసిన ప్రయత్నం విఫలమైందంటే వెంటనే నిరాశకు గురై తీవ్ర వేదనకు, అసహనానికీ గురవుతారు. దీనికంతటికీ కారణమేంటో తెలుసుకోవాలి. అసలు ఇంకాస్త ఓపిక మీకు ఉన్నట్లయితే అదే ప్రయత్నాన్ని కొనసాగించి మళ్ళీ పనిచేస్తారు. ఒకవేళ మళ్ళీ విఫలమయ్యారే అనుకోండి. ఇక అంతే ఆ ప్రయత్నాలన్నీ నిలిపేసి విజయమూ లేదూ, విసనకర్రా లేదు మరొక పని ఏదైనా చూసుకుందాం అని అనుకుంటారు. ఈ రకమైన వదిలిపెట్టే వ్యక్తిత్వమే లోకంలో ఇన్ని పరాజయాలకు కారణమవుతోందని మొట్టమొదట తెలుసుకోవాలి. ఇలాంటి ప్రయత్నాన్ని విరమించే పనితీరే ప్రపంచంలో ఇంత ఎక్కువ మొత్తంలో మొత్తంలో ఓటమికి కారణాలవుతున్నాయి. పేదవాడు నిరుపేదగానే ఉండిపోతున్నాడు. ధనికుడు మరింత ధనికుడు అవుతున్నారు. ఈ విధంగా ప్రయత్నాలు చేసినా ఎందుకు ఓడిపోతున్నారో తెలుసా? దీనికి ఒక బలమైన కారణం ఉంది. ఎందుకంటే మనిషి ఎన్నో గొప్ప ఊహల్లో తన రాబోయే భవిష్యత్తు ఎలా ఉండాలో ఊహించుకుంటారు. ఊహల్లోనే తను ఎలా పనిచేసి విజయం పొందాలో నిర్ణయించుకొని పని ప్రారంభిస్తాడు. మనం మన భవిష్యత్తుని, ప్రణాళికల్ని ఊహలద్వారా నిర్మించుకుంటాం. మీరు ఊహించినట్టే జరిగిందా సరే సరి. లేదా అంతే సంగతులు. ఇక్కడ బాగా గమనించండి. కేవలం మనిషి తన 'ఊహ'ని తు.చ. తప్పకుండా నిజం కావాలని అనుకుంటాడు. తన ఊహలు, తద్వారా తన ప్రణాళికలూ

సఫలం కావాలనికోరికతో పనిచేస్తాడు. కానీ ఆ ఊహే అబద్ధమై పని జరగడం అసంభవం అని తెలిస్తే అంతటితో ఆ ప్రయత్నాన్ని విరమిస్తాడు.

ఒకడు తన దగ్గిరున్న అల్ట్రామోడర్న్ బైక్‌లో ఒక వారంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ మొత్తాన్ని చుట్టేయాలని భావించాడు. గంటకు 150 కి.మీ. వేగంతో నడిచే క్రొత్త బండి ఉంది. వారంరోజులూ తినడానికి తిండి, బట్టలు, ఇంకా తనకు కావాల్సిన సకల వస్తువులను జాగ్రత్తగా ఏర్పాటు చేసుకొన్నాడు. రూటు మ్యాపు ద్వారా ఏ ప్రాంతానికి ఎన్ని గంటల సమయంలో వెళ్ళవచ్చో బాగా పథకం తయారు చేసుకొన్నాడు. మొదటిరోజు హైదరాబాద్‌కు చేరుకోవాలని, రెండవరోజు విజయవాడ చేరుకుని కనకదుర్గమ్మ తల్లిని చూసుకొని 3వ రోజు కాకినాడ పోర్ట్‌కు చేరుకోవాలని, 4వ రోజు తమిళనాడు, 5వ రోజు కేరళ... ఇలా పక్కాగా ప్లాన్ చేసుకొని పకడ్బందీగా ఊహించి తన ప్రయాణాన్ని ప్లాన్ చేసుకొన్నాడు. అతనికి ఏ ప్రమాదమూ జరగకుండా అతను ప్రయాణిస్తున్నట్లయితే నూటికి నూరుపాళ్ళు అతను ఊహించి తయారుచేసుకొన్న పద్ధతి ప్రకారం వారంరోజుల్లో ఆంధ్రదేశాన్ని మొత్తం చుట్టి రాగలడు.

మంచి సమయం చూసుకొని ప్రయాణం ప్రారంభించాడు. రెండురోజులు అతని ప్రణాళిక ప్రకారం బాగా ప్రయాణం సాగింది. 3వరోజు ఓ అడవి మార్గం గుండా ప్రయాణిస్తున్నాడు. అనుకోకుండా బండి మొరాయించడం మొదలెట్టింది. ఒకచోట ఆగిపోయింది. దిగి చూస్తే అతని గుండె గుభేల్‌మంది. పెట్రోల్ ట్యాంక్‌లో పెట్రోల్ అయిపోయింది. మరో 100 కి.మీ.ల వరకూ అక్కడ పెట్రోల్ దొరికే పరిస్థితి లేదు. ప్లాన్ ప్రకారమే లీటరుకు 50 కి.మీ. చొప్పున లెక్కించి పెట్రోలు కొట్టించాడు. కానీ ఈ లెక్కలోనే తిరకాసు జరిగింది. పాపం క్రొత్తబండి కనుక ఏదో చిన్న ఎడ్జస్ట్‌మెంట్ సమస్యల వలన లీటరుకు 50 కి.మీ.లే మైలేజీ వస్తోంది. ఇది ఊహించని ఆ మిత్రుడు నట్టడవిలో దిక్కుతోచక నిలబడిపోయాడు. దాదాపు మధ్యాహ్నం వరకు చూశాడు. ఒక బండికూడా ఆ వైపుగా రాలేదు. వచ్చినా ఎవరూ ఆపలేదు. ఇక చేసేదిలేక బండిని తోసుకుంటూ ప్రయాణం సాగించాడు. పాపం ఓ గంటసేపు అలా తోసేసరికి





అలసట వచ్చింది. చెట్టుక్రింద కూలబడి అలాగే నిద్రపోయాడు. కళ్ళు తెరిచి చూసేసరికి సాయంత్రం 7 గంటలు అవుతోంది. అది ప్రమాదకర రహదారి కనుక సాయంత్రం 7 గంటల నుండి వాహనాల రాకపోకలు నిలిపివేశారు. ఫలితంగా అతను ఆ రాత్రంతా అడవిలోనే ఉండాల్సి వచ్చింది. పాపం తెల్లవారున ఒక ట్రక్‌లో వెళ్ళి పెట్రోలు తెచ్చుకొని తిరిగి ప్రయాణం మొదలెట్టే సరికి మధ్యాహ్నం అయిపోయింది. తర్వాత ఒకటీ రెండూ అవాంతరాలు దాటుకొని తిరిగి తన స్వస్థలానికి చేరుకొనేసరికి దాదాపు పదిరోజులు పట్టింది.

అతను అన్నీ పక్కాగా ఊహించుకొని ప్లాన్ చేసుకొన్నాడే గానీ దారిలో పెట్రోల్ అయిపోయి దరిదాపులో పెట్రోల్ స్టేషన్లు లేకపోతే ఏం చేయాలి? అనే సమస్యకు మాత్రం సమాధానాన్ని ఊహించలేకపోయాడు. అందుకే మిత్రులారా మన అంచనాలూ, ఊహలు నిత్యం అంత ఖచ్చితంగా ఉండలేవు. మనం ఒకే దారిలో మన పనిని సాధించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాం. బహుశా ఆదారి మూసుకుపోతే తర్వాత ఏం చేయాలో తెలియక ఊరకుండిపోతాం. అందుకే మనం గొప్ప వ్యూహాలతో పనిచేయడం ప్రారంభించాలి.

నిరంతరం స్పృహ కల్గి ఉండండి, ఒక దారిలో విఫలమైతే ప్రయత్నాన్ని కొనసాగించడానికి మీకు మరోదారి తెలిసి ఉండాలి. ముందుగానే మీరు ఒకటికంటే ఎక్కువ మార్గాలను మీ ప్రణాళికలో ఉంచుకోవాలి. అన్ని మార్గాల గురించీ సాధ్యమైనంత లోతుగా అవగాహన కల్గి ఉండాలి. మీ ఊహల్లో నిజం ఖచ్చితంగా పనిజరిగే సంభావ్యత ఎంతవరకూ ఉన్నాయో బేరీజు వేసుకోవడమే తెలివి కల్గినవాడి లక్షణం. మీరు ఊహించిన విధంగానే అదే దారిలఅటనే జరిగి పోవాలనుకోవడం వలన ఒక్కోసారి విఫలమై పోవచ్చు. అలాంటప్పుడు మరోదారిలో మీ ప్రయత్నాన్ని కొనసాగించగల స్పృహ మీకు ఉండాలి.

యుద్ధంలో సైనికులు ఉపయోగించే యుద్ధవ్యూహం పద్ధతిలో మనం ప్రయత్నించాలి. ఒక ఆపరేషన్ పూర్తి చేయడానికి వారు ముందుగా ఖచ్చితత్వంతో

కూడిన మూడు మార్గాలను వ్యూహరచన చేస్తారు. Plan A, Plan B, Plan C. కానీ దాదాపు Plan A తోనే విజయం పొందేలా పక్కాగా ప్రణాళిక రూపొందిస్తారు. ఒకవేళ Plan A విఫలమైతే క్షణాలలో Plan B ప్రకారం కార్యాచరణ ఉంటుంది. అయితే చెయ్యాలనుకున్న పని ఖచ్చితంగా జరిగి తీరుతుంది. పరిస్థితులను, అడ్డంకులను ముందుగా ఖచ్చితంగా బేరీజు వేసి తయారు చేసే ఈ పథకాలు దాదాపు వందశాతం ఫలితాలనిస్తాయి. మనం కూడా ఇలాగే వ్యూహరచన చేయాలి. ఒక పనిని సాధించుకోవడానికి ఒకేదారి ఉంటుందనుకోవడం మూర్ఖత్వం. వంద మార్గాల్లో ఒక పనిని పూర్తి చేయవచ్చు. మనకు సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువ మార్గాలను తెలుసుకోవడమే విజయాన్ని దరికి చేరుస్తుంది. మీరు అనుకున్న మార్గం విఫలమవ్వగానే వెంటనే మరొక మార్గంలో ప్రయత్నాన్ని కొనసాగించగల్గడమే విజయసూత్రం.

మిమ్మల్ని మీరు ఒకసారి శోధించుకోండి. ఏదైనా పనిలో ఇదివరకే మీరు విఫలమయ్యారేమో ఒకసారి ఆలోచించండి. ఒకవేళ విఫలమై ఉంటే మీరు ఎన్ని మార్గాల్లో ప్రయత్నించారు. ఇంకా ఏదైనా అవకాశం ఉండి ఉండేది.... అని జాగ్రత్తగా ఆలోచిస్తే మీకు ఎన్నో విషయాలు అవగాహనకు వస్తాయి. దాదాపు 90 శాతం పనులు విఫలమైపోవడానికి కారణం ఒకే మార్గంలో ప్రయత్నించి అది జరక్కపోవడమో లేదా ప్రయత్నసాధనకు ఒకటికంటే ఎక్కువ మార్గాలు తెలిసి ఉండక పోవడమో ఉంటుంది.

మిత్రులారా మీలో తప్పక విజయకాంక్ష తీవ్రంగా ఉంటే ఖచ్చితంగా మీరు విజయం సాధించడానికి క్రింది సూచనలు పాటించండి.

- ★ మీ తరువాతి గంటను ఎంత సమర్థవంతంగా ఉపయోగించాలో తెలుసుకోండి.
- ★ ప్లాన్ ఎ, ప్లాన్ బి, ప్లాన్ సి అని మూడు వ్యూహాలను తయారు చేసుకొని మొదటి ప్రయత్నంలోనే ఖచ్చితంగా విజయవంతం అయ్యేలా శ్రద్ధగా శ్రమించండి. ఒక వేళ మొదటి ప్లాన్ ఎ విఫలమైతే వెంటనే ప్లాన్ బి, అదీ విఫలమైతే ప్లాన్ సి ద్వారా ప్రయత్నం కొనసాగించండి.
- ★ ప్లాన్ ఎ విఫలమైనపుడు దాని ద్వారా పాఠం నేర్చుకోండి. ఆ తప్పులను ప్లాన్ బితో సరిచేయండి. ఈ పద్ధతి తప్పక ఫలిస్తుంది. ఎందుకంటే ప్రపంచంలో ఎవరూ ఇంత పకడ్బందీగా పనిచేసి ఓటమిని చవిచూసిన వారులేరు. ఇంకా మీకు "మొదటి పద్ధతి విఫలమైందేనన్న నిరాశను దూరంచేసి విజయం చేకూరే సంభావ్యతను పెంచుతుంది"
- ★ ఓర్పుకు చివరి మజిలీ ఖచ్చితంగా మహావిజయమే. ఓర్పుగల వాడు ప్రపంచాన్ని జయించగలడు.
- ★ మీరు విజయం సాధించాలంటే ఖచ్చితంగా మీరు సమర్పించుకోవాల్సిన మూల్యం ఓటమంటే. అందుకే మొదట మీ దారిలో ఓటములు ఎక్కడున్నాయో వెదికి మరీ వాటిని దాటేయండి.
- ★ "విజయ సాధనలు అనేక మార్గాలుంటాయి. మీరు ఏదారిలో వెళ్ళినా మీ గమ్యం విజయమే."
- ★ తప్పక గెలవడానికి మనం చేసే ప్రతి ప్రయత్నానికీ ముందుగా ఆదారిపై మీరు పెంచుకున్న నమ్మకాన్ని ఖచ్చితంగా బేరీజు వేసి విజయపు సంభావ్యతను పరిగణించండి. ఆ పనిని సాధించడంలో మీరు గెలిచే అవకాశాలు ఎంతవరకూ ఉన్నాయో తరచి తరచి తెలుసుకోండి. గుడ్డిగా వచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్నీ పూర్తిగా నమ్మి తప్పుడుదారిలో తీవ్ర ప్రయత్నం చేసి విఫలమవకండి.
- ★ కష్టపడితే తప్పక ఫలితం ఉంటుందిగా అనే సిద్ధాంతాన్ని నమ్మి కొండను అమాంతం తవ్వేసినా ఫలితం శూన్యం.
- ★ మీరు ఎంచుకున్న మార్గంపై మీకు పూర్తిగా నమ్మకమున్నపుడు మరొక్కమారు ఆ నమ్మకం ఖచ్చితంగా పనిచేస్తుందా లేదా అని ప్రాథమిక అంచనా వేయండి. ఖచ్చితంగా పనౌతుంది అని నిర్ధారణకు వచ్చినపుడు ఇక ఆగకండి.

★ 100 దార్లు విఫలమైనా ఖచ్చితంగా 101వ దారి ఉండనే ఉంటుంది. కానీ కొనసాగించగల శక్తి, ఓర్పు మనకు ఉండాలంతే.

★ తప్పనిసరి పరిస్థితులలో తెగించేవారు సాధించగలరు. అలా వారు ప్రతిరోజూ "చివరి అవకాశమిదే" అని ప్రేరేపణతో పనిచేయగల్గితే అద్భుతాలు చేయగలరు.

★ నీ కలను బట్టి సమస్యలు ఎదురౌతాయి. చిన్న కలలకు చిన్న సమస్యలూ, పెద్ద కలకు పెద్ద సమస్యలూ ఉంటుంటాయి.

★ పోరాడిన కొద్దీ నువ్వు బలపడుతావు. పోరాటం లేకుండా సాధించబడేది ఏదీ తృప్తినివ్వదు.

★ డబ్బుని, కాలాన్ని, ఆలోచనలను సరిగ్గా నిర్వహించడం నేర్చుకోనంత వరకూ దేన్నీ సాధించలేవు.

★ విజయం పొందడానికి మనం వెచ్చించే కరెన్సీలే ఓటములు.

★ పరిస్థితులను అదుపు చేయలేక పోవచ్చు, కానీ నీ నిర్ణయాలను అదుపు చేయగలవు.

## కాలం నీ దగ్గరున్న గొప్ప పెట్టుబడి

ప్రపంచంలోని మేధావుల్ని, గొప్పవాళ్ళనీ ధనవంతుల్నీ పరిశీలించి చూస్తే వారందరూ ఎక్కువశాతం 30 నుండి, 40 సంవత్సరాల లోపు వారై ఉంటారు. వారు అద్భుత సామర్థ్యాలను, అపూర్వ శక్తులను ఉపయోగించి 30 నుండి 40 వరకు గల పది సంవత్సరాల కాలంలో గొప్ప విజయాలను చరిత్రలో నమోదు చేశారు. ఈ పది సంవత్సరాల సమయమూ అమృత కాలం. ప్రతి మనిషీ పూర్తి యువకుడిగా పరిణతి చెంది గొప్ప శారీరక, మానసిక శక్తుల ద్వారా, అకుంఠిత దీక్ష ద్వారా ఈ ముఖ్యమైన పది సంవత్సరాలలోపే గొప్ప విజయాలు సాధించడానికి గొప్ప సమయమిది. నిన్ను ఈ ప్రపంచానికి పరిచయం చేసుకోవడానికి ఉత్కృష్టంగా నీవు ఈ పది





సంవత్సరాలను ఉపయోగించగల్గాలి. పది సంవత్సరాలు అంటే 3650 రోజులు. ఆ తర్వాత ఒంట్లో ఓపిక సన్నగిల్లి, శారీరకంగా కృంగిన తర్వాత గొప్ప ఉత్సాహంతో ఎలా పనిచేయగలం. అందుకే అన్ని విధాలా సమాయత్తంగా ఉన్నరోజుల్నే మనం గొప్పగా ఉపయోగించుకోవాలి. మనిషికి తెగువ, ధైర్యం, పట్టుదల, కసి, ఓర్పు, ఆలోచనాశక్తి, ఇవన్నీ 40 సంవత్సరాల తర్వాత పటుత్వాన్ని కోల్పోతాయి. ఏ కొద్దిమంది విషయంలోనో ఇది భిన్నంగా ఉండవచ్చు. కొందరు వృద్ధాప్యంలో కూడా గొప్ప శక్తి సామర్థ్యాలు కనబర్చగల్గుతారు. కానీ 90 శాతం మంది ఈ పదిసంవత్సరాలనే అతి శ్రద్ధగా వినియోగించేకోవాలి.

30 సంవత్సరాల వరకూ నీవు సంగ్రహించిన జ్ఞానాన్నీ, సామర్థ్యాన్నీ, కాలాన్నీ పెట్టుబడిగా పెట్టి ఉరకలేసే ఉత్సాహంతో కార్యదీక్ష కొనసాగించ గల్గితే విజయం నీ బానిస అవుతుంది. అందుకే మిత్రులారా! మనకు దొరికే ఈ అద్భుత కాలాన్ని ఏమరుపాటుగా వెళ్ళబుచ్చేసి తర్వాత బాధపడకూడదు.

ప్రపంచ యోధుడు, మార్షల్ ఆర్ట్స్‌ను ఈ ప్రపంచానికి క్రొత్త కోణంలో పరిచయం చేసిన బ్రూస్‌లీ కేవలం 32 సంవత్సరాలలోనేఎవరూ ఇక వంద సంవత్సరాలైనా సాధించలేనన్ని విజయాలు, సామర్థ్యాలను సాధించగల్గినాడు. కేవలం తన నీడను చూసుకుంటూ నాన్‌చాక్ (ఒక కరాటే ఆయుధం)ను నేర్చుకొన్న ఆయన ఇద్దరు అపోనెంట్‌లతో టేబుల్ టెన్నిస్ ఆడేవాడు. ఎదురుగా ఉన్న ప్రత్యర్థులు బ్యాట్‌లతో ఆడుతుంటే, బ్రూస్‌లీ నాన్‌చాక్‌ను వేగంగా త్రిప్పుతూ ప్రత్యర్థుల బాల్‌ని ఎదుర్కొని ఆడగలిగేవాడు. ఈ విన్యాసం ఇంతవరకూ ప్రపంచంలో ఎవరూ చేయలేక పోయారు. ఒకే అంగుళం దూరంనుండి గుద్దితే మనిషి ప్రాణాలనే తీయగల శక్తివంతమైన వన్‌ఇంచ్ పంచ్‌ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేశాడు. తిరుగులేని మార్షల్ ఆర్ట్స్ హీరోగా ప్రపంచఖ్యాతి గడించాడు. ఆయన చేయగల్గిన విన్యాసాలను ఇతరులు చేయాలంటే కనీసం ఓ 50 సంవత్సరాల సాధన చేయాల్సి ఉంటుంది. మరి ఇంతటి గొప్ప పనుల్ని ఆయన ఎలా కేవలం తన 13వ ఏట నుండి 32వ ఏట అంటే 19

సంవత్సరాలలో సాధించగల్గాడంటే ఆయన తనకున్న ప్రతి నిముషాన్నీ మహాద్భుతంగా వినియోగించుకున్నారు. విస్తుపోయే సాధనతో అద్భుతాలు చేయగలిగాడు.

ఇతరులు 50 సంవత్సరాలైనా ఆయనలా చేయలేరు. ఎందుకంటే ఈ 50 సంవత్సరాల సమయంలో వారు బాగా ఉపయోగించుకోగల సమయం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కేవలం సమయాన్ని మహత్తరంగా, చివరి అవకాశంగా భావించి, ఉన్న నిముషాలను గౌరవించి ఉపయోగించుకోవడం నేర్చుకోగల్గితేనే అద్భుత విజయాలు సునాయాసంగా రాగలవు. మీ దగ్గరున్న నిముషాలను ఎంత శ్రద్ధగా పెంచి పోషిస్తారో మీకంత ఉన్నతమైన ఫలితం వస్తుంది.

గొప్ప విజయాలు సాధించాలంటే దానికి సమానమైన శక్తిని మూల్యంగా చెల్లించాలి. నీదగ్గరున్న అపురూపమైన శక్తి కాలం. అందుకే ఖర్చు పెట్టే అతి విలువైన నిముషానికీ ఇంకా గొప్ప విలువైనదాన్ని వినియోగించడం అంటే నీవు మొదట నీకు లభించిన నీ తర్వాత నిముషాన్ని గొప్పగా వాడుకోగలవో నేర్చుకో. నీకు దొరికిన 5 నిముషాలలో ఎంత ఉన్నతమైన లబ్ధి పొందగలవో నిర్ణయించుకో.

మదర్ థెరిస్సా, లేదా థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్ వంటి మహనీయులకు ఉన్న గంట సమయానికీ, నీకున్న గంట సమయానికీ తేడా ఏమిటో తెల్సుకో గల్గాలి. వారికి గంట లభిస్తే ప్రపంచానికి మరో గొప్ప కానుకని ఇవ్వగలరు. మరి నీకు ఒక గంట సమయమిస్తే నీవెంత విలువైనది సాధించగలవో నిర్ణయించుకో.

ఎప్పుడైతే నీకున్న సమయం విలువను నువ్వు పెంచుకోగలవో అప్పటినుండే నువ్వు గొప్పవాడిగా రూపాంతరం చెందినట్లు. నీకున్న ఒక గంట సమయానికి ఎంత విలువ పెరుగుతుందో నువ్వంత గొప్పవాడివి. దీన్ని ఒక యుద్ధంలా ప్రారంభించు. తర్వాతి నీ నిముషాన్ని ఒక విలువైన భాండాగారంగా మార్చుకో. ఏం చేస్తే నీ నిముషాలు వజ్రాలంతటి విలువను ఆపాదించుకొంటాయో అన్వేషించు. మిత్రమా! బాగా ఆలోచించు. మనకు ఈ అవనిపై పరిమిత సమయం మాత్రమే ఉంది. ఇంతలోగానే





ప్రపంచ చరిత్రప నీ ముద్ర నువ్వు వేయగల్గాలి. నిన్ను ఈ ప్రపంచం ఓ వందేళ్ళైనా గుర్తుంచుకోగల్గాలి. నీవు లేనిలోటుతో బాధపడాలి. నీవు దాటవేసిన ఏ ఒక్క నిముషమూ తిరిగి రాదు. గతంలో అన్ని శక్తిసామర్థ్యాలూ ఉండికూడా నీవు కరిగించిన సమయం ఇక నీకు తిరిగిరాదు. వయసుమళ్ళిన తర్వాత, చేవ చచ్చిన తర్వాత ఓపిక నశించిన తర్వాత, ఉత్తేజం నిస్తేజమైన తర్వాత నీకు లభించేకాలం నీకు పనికి రాదు. కేవలం బృహత్తరంగా నీవు కన్న కలలను, నీ ఆశయాలను, కోర్కెలను తీర్చగల్గేది, కేవలం ప్రస్తుతం నీ దగ్గరున్న కాలం మాత్రమే. అత్యంత జాగరూకడివై నిముషాలను ఉపయోగించుకో. నిముషాలను అత్యంత విలువైనవిగా మలుచుకునే కళను నేర్చుకో. నీ దగ్గరున్న ఈరోజును గొప్ప విలువతో కూడిన దృశ్యకావ్యంలా మలుచుకో. రేపటి గురించీ, రేపు చేయాల్సిన పనుల గురించీ ఆలోచిస్తూ రేపటి జీవితాన్ని కూడా ఈరోజే జీవించకు. ఏరోజుకారోజే అద్భుతమైనదనీ, నిజమైనదనీ ఇకనైనా గ్రహించు. చిన్నా చితకా ఆనందాల కోసం, సంతోషాల కోసం, యవ్వనంలోని పనికిమాలిన కోర్కెల కోసం విలువైన కాలాన్ని ధారపోయకు. నీవు భూమిపై శక్తిని ప్రసరించగల శక్తి క్షేత్రానివై ప్రజ్వరిల్లాలి. నీ సమస్త శక్తియుక్తులనూ, ఈ భరతమాత ఉన్నతికై ధారపోయాలి. ప్రపంచంలో కేవలం మూడుశాతం మంది మాత్రమే కాలానికున్న విలువను గుర్తించారు. ఏ మిలియనీరు లేదా శాస్త్రవేత్త అయినా ఈ 3% మంది నుండే ఉద్భవిస్తున్నారు. లే... శరీరానికున్న బద్ధకపు జాడ్యాన్ని పటాపంచలు చేసి సూర్యుడిలా కార్యోన్ముఖుడివై జాతికి మేలు చేసే పని ప్రారంభించు. ఈ ప్రపంచానికి నీవంటూ ఒక గొప్ప బహుమతిని ఇవ్వగల్గే మహోన్నతుడవై వుండు.

ఎపుడైతే నీ లక్ష్యం పెద్దదిగా, ఉన్నతంగా ఉంటుందో అపుడే నీ నిముషం విలువ పెద్దగా ఉంటుంది. నీవు పది సంవత్సరాలలో పదికోట్ల రూపాయలు సంపాదించాలనే నీ లక్ష్యం కల్గి ఉంటే, అపుడు నీకు లభించే ఒక్క సంవత్సరం విలువ కోటి రూపాయు. ఒక నెల విలువ దాదాపు 8 లక్షల 33 వేల రూపాయలు. ఒక రోజు విలువ 27,766 రూపాయలు. ఒక గంట సమయపు విలువ దాదాపు

11,561 రూపాయలు.

అంటే నీవు గంటకు 1200 రూపాయలు సంపాదించడానికి క్షణం కూడా తీరిక లేకుండా శ్రమించాలి. కానీ మనిషి ఈ రోజుల్లో కేవలం రోజులో 3 గంటలు మాత్రమే ఖచ్చితంగా పనిచేయగల్గుతున్నాడని సర్వేలు చెబుతున్నాయి. మిగిలిన 21 గంటలూ ఏమైపోతున్నాయి. ఆలోచించండి, మీ లక్ష్యం ఎంత పెద్దదైతే మీ నిముషం విలువ అంతకు పెంచుకోవాలి. అప్రమత్తులై ఉండాలి. ఆలోచన కల్గి, తెలివిగా సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకున్నకాలం నీకు అమూల్యమైన సంపదను ఆర్జించి పెడుతుంది.

నీవు గంటలు, రోజులు లేదా నెలల గురించి ఆలోచించకు. కేవలం నిముషాలో జీవించు. నీ తర్వాతి 5 నిముషాలను ఎలా గొప్పగా మార్చుకోవాలో, ఈ ఐదు నిముషాలలో ఎలా గొప్ప విలువను పొందాలో ఆలోచించు. నీ నిముషాలను అత్యున్నతమైన ధరకే అమ్ము. దారులు వెతుకు. ఏదైనా అన్వేషిస్తేనే దొరుకుతుంది. ఎలా ఓ పదినిముషాల సమయాన్ని బృహత్తరంగా ఉపయోగించుకోవచ్చునో తెలుసుకో. ఇదే విజయ రహస్యం. దీనికి మించిన తాళం చెవి కంటే గొప్పది లేదు. ఈ ఒకటీ నీవు చేయగల్గితే చరిత్రలో నీ స్థానం ఖరారైనట్లే.

గడియారంలో నిముషాల ముల్లును గమనించండి. ప్రపంచం ఏమైపోయినా దానికి అనవసరం. తన పని తాను సరిగా చేస్తున్నాననే గర్వంతో విర్రవిగి పోతుంటుంది. అది నిరంతరం కొద్దికొద్దిగా కదులుతూనే తెలియకుండా రోజును దొర్లించేస్తూ ఉంటుంది. ఎవరైతే ఈ రోజును ఉపయోగించుకుంటారో వాడిని అభినందిస్తూ, రోజును ఉపయోగించుకోలేని అసమర్థుణ్ణి చూసి జాలిపడుతూ ఉంటుంది. ఈ నిముషాలముల్లు 60 సార్లు కదిలి, పనిచేసేవాడికి గొప్ప విలువనూ సంపదనూ ఇచ్చి పనిచేయని బద్ధకస్తుని నుండీ ఒక గంట ఆయుష్షునూ, సంపదనూ లాక్కుంటుంది. మీరు దానిని ఓడించండి. నిముషాలముల్లుతో సవాలు చేయండి. గొప్పకాలాన్ని పునరుద్ధరిస్తానని చెప్పండి. సంపదను సృష్టిస్తామని గర్వంగా ప్రకటించండి. ఖర్చు





చేసే ప్రతి నిముషానికీ పదిరెట్లు విలువను సంపాదించగలమని నమ్మండి. ఎప్పుడైతే మనం విలువైన 60 నిముషాలను తయారు చేయగలమో ఒక గొప్ప గంటను మన జీవితంలో పొందినట్లు అవుతుంది.

మిత్రులారా! 5 నిముషాల సమయాన్ని ఎలా గొప్పగా వినియోగించుకొనవచ్చో చూడండి.

1. 5 నిముషాలు ప్రాణాయామంతో మన మెదడుకు 90% ఆక్సిజన్‌ను పంపి రెట్టింపు వేగంతో మెదడు పనిచేసేలా చేయగలం.
2. 5 నిముషాలు సెకండ్ల ముల్లును తదేకంగా చూడటం ద్వారా అద్భుతమైన ఏకాగ్రతా శక్తిని పొందవచ్చు.
3. 5 నిముషాలలో జీవితాన్ని మార్చుకోగల పుస్తకంలోని ఒక పేజీ చదవవచ్చు.
4. 5 నిముసాలలో ఒక మంచి పాట లేదా కవిత రాయవచ్చు.
5. 5 నిముషాల Self talk ద్వారా మీ ఆశయాలను మీ అంతః చేతనకు చేరవేసి ఫలితం పొందవచ్చు.
6. జీవితాన్నే మార్చివేయగల ప్రసంగాలన్నీ 5 నిముషాల వ్యవధిలో చేసినవే.
7. ఒక గొప్ప నిర్ణయాన్ని 5 నిముషాలలో తీసుకోవచ్చు. ఆ నిర్ణయం ద్వారా గొప్ప పనిని ప్రారంభించవచ్చు.
8. 5 నిముషాలలో ఒక ప్రాణం నిలబెట్టవచ్చు.
9. 5 నిముషాలలో 20 ఇంగ్లీష్ పదాలను నేర్చుకోవచ్చు.
10. 5 నిముషాలలో దేవుడికి పూజ చేయవచ్చు.

ఇలా ఉపయోగించుకోవాలేగానీ కాలం అమృతంలా మారి– ఒక చుక్కైనా గొప్ప ఫలితాన్ని అందిస్తుంది.

రోజుని చక్కగా ప్లాన్ చేసుకోవడ ద్వారా, ముఖ్యమైన పనులు మొదటగా,

అంతగా ముఖ్యంకానివి తర్వాత చేయడం ద్వారా సమయం ఆదా అవుతుంది. మీరు మీ జీవితాన్ని ఎలా గడపాలని పథకం ఊహించుకొంటారో అలాగే మీ రోజుని ఎలా వాడుకోవాలో ప్రణాళిక వేయండి. రోజులో చివరి పది నిముషాలూ రేపటి రోజును ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో నిర్ణయించుకోండి. ఈ పద్ధతి గొప్ప సమయాన్ని ఆదా చేస్తుంది. అయినా సమయాన్ని ఎలా ప్లాన్ చేసుకోవాలో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది. కానీ కావాల్సిందల్లా శ్రద్ధ మాత్రమే. నీగురించి నీవు శ్రద్ధ తీసుకోవడం లేకపోతే మరెవ్వరూ నీపై శ్రద్ధ చూపరు. నీ జీవితంపై అందరికంటే ఎక్కువ శ్రద్ధ నీవే కల్గి ఉండాలి.

చివరగా ఒకే ఒక్క మహిమాన్వితమైన మాట చెప్తాను. ఈ మాటకంటే మించిన వేదమంత్రం, కాలాన్ని గొప్పగా వినియోగించుకోగల రహస్యం మరొకటి ఉంటుందని నేననుకోను.

**"రాబోయే నిముషంలో నీ ముందున్న పనిని ఎంత పరిపూర్ణంగా, ఉత్కృష్టంగా చేయగలవో నీవు అంత గొప్ప మహోన్నతుడివై వెలుగుతావు."**

## వర్తమానంలో జీవించండి

ఈనాటి మనిషి నిరంతరం గతమూ లేదా భవిష్యత్తు గురించిన ఆలోచనల చెరసాలలో బంధింపబడి ఉంటున్నాడు. కనీసం రోజులో ఒక్క గంటైనా ఈ చెరసాల శృంఖలత్వం నుంచి బయటికి వచ్చి స్వేచ్ఛావాయువులను పీల్చండి. జీవితపు అద్భుత మాధుర్యాన్ని చవిచూడగల్గే ప్రయత్నం చేయండి. మనం తింటున్నపుడూ, స్నాన మాచరించేటపుడూ, నడుస్తున్నపుడూ చివరికి కారు లేదా బండి నడుపుతున్నపుడు కూడా నిన్నటి గురించో లేదా రేపటి గురించో ఆలోచిస్తూ ఉంటాం. ఈ విపరీతధోరణే సమస్త సమస్యలకూ హేతువవుతూ ఉంటుంది. ఒత్తిడితోనూ, అశక్తతతోనూ, నిస్తేజం తోనూ ఉండటానికి కారణం అవుతూ ఉంది. నిరంతరం చిక్కుపడిన దారపు ఉండలా ఉంటూ ఏ ముడిని మొదట విడదీయాలో తెలియక కంగారులో ఏదిపడితే ఆపని





చేస్తూ పూర్తిగా జీవితాన్ని జీవించడంలో విఫలం అవుతూ ఉన్నాం. అసలు మన ప్రయాణం ఏదిశలో వెళ్తుందో కూడా తెలియకుండా అగమ్యగోచర జ్ఞాన యుద్ధం చేస్తున్నాం.

ఏ నిర్ణయాలూ స్పష్టంగా తీసుకోలేకపోవడం, నిరంతరం నిర్వేదంగా, అనాసక్తిగా ఉండటం, ఒకదానికొకటి సంబంధం లేని పనులు చేస్త విపరీతంగా అలసిపోవడం, ముఖంలో చిరునవ్వుని కోల్పోయి నిర్జీవంగా ఉండటం, ఏ పనికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలో తెల్సుకోలేకపోవడం, ఆలోచించకుండా నిర్ణయాలు తీసుకొని నష్టపోవడం, అనారోగ్యాల పాలవడం... ఇలా ఇంకా చెప్పుకుంటూ పోతే లెక్క లేనన్ని తప్పుడు మార్గాల్లో జీవితం సాగిపోతూ ఉంటుంది. ఇదంతా ఎందుకు జరుగుతుంది?

కేవలం నిరంతరం మన మెదడును ఏదో ఒక నిరర్ధక విషయాన్ని ఆలోచించమని పురమాయిస్తూ ఉండటం వలన, నువ్వు పడుకొని విశ్రాంతి తీసుకొంటున్నావు అనుకోవచ్చు. కానీ! గతంలో నీవునిల్వ చేసుకొన్న ఆలోచనలపై నీ మెదడు నిరంతరం పరిశ్రమిస్తూనే ఉంటుంది. దానికి పనిభారం పెరిగి అర్ధరహితమైన పరిష్కారాలు సూచిస్తుంది. దాని వలన అలాంటి పనులే చేసి మరిన్ని నష్టాలను కూడగట్టుకొనేలా చేస్తుంది. ఒక పనివాణ్ణి ఎంత ఎక్కువ తొందర పెడితే అంత తక్కువ నాణ్యత పనిలో ఉంటుంది. కొద్దిసేపు కష్టపడగానే శరీరానికి విశ్రాంతి కావాలి. ఏపనీ చేయకుండా విశ్రాంతి తీసుకుంటే తర్వాత రెట్టింపు శక్తితో పనిచేయడానికి శరీరం పూనుకొంటుంది. కానీ మన మెదడుకు ఎప్పుడూ ఈ ఆలోచించే పని నుండీ విశ్రాంతి ఎందుకు కల్గచేయం? కాసేపైనా మస్కిష్కాన్ని విశ్రాంతిగా ఉంచకపోతే అది ఎలా సమర్థవంతంగా పని చేయగలదు? ఎలా మంచి ఆలోచనలు చేసి పరిష్కారాలు చూపించగలదు?

మీరు ఎనలేని ప్రశాంతతో జీవించాలన్నా, విలువైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలన్నా, ఒత్తిడి లేకుండా రోజంతా ఉల్లాసంగా జీవించాలన్నా, జీవితంలోని ప్రతి నిముషాన్నీ అపురూపంగా మలచుకోవాలన్నా, మీరు చేయాల్సిన అత్యావశ్యకమైన

పని ఒకటి ఉంది. అదేమిటంటే!

"వేలకొలదీ ఆలోచనల నుండీ నీ మెదడుకు కాసేపు విశ్రాంతి నివ్వడమే"

మనకు తెలుసు. గొప్ప ఆలోచనలే గొప్ప జీవితాన్ని సృష్టిస్తాయని అందుకే మస్తిష్కాన్ని సేదతీరనిచ్చి గొప్ప ఆలోచనలు చేసే కారకంగా చేయాలి. సాధారణంగా అందరూ ఒత్తిడిలేని, నిరుత్సాహం లేని, బాధలు లేని జీవితాలనే కోరుకుంటారు. కానీ! వచ్చిన సమస్య ఏమిటంటే! అలాంటి గొప్ప జీవితాన్ని పొందడానికై రవ్వంతైనా ప్రయత్నించాలనీ, కొన్ని ఉత్తమ పద్ధతులను పాటించాలనీ అనుకోరు. పని చేయకుండానే ఫలితం ఆశిస్తారు. ఇన్ని రోజులూ ఇలా జరిగి పోయాయి, రేపట్నుంచీ నన్ను నేను మార్చుకొని హాయిగా బ్రతుకుతాను అని ఎన్నోసార్లు నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. కానీ తీరా ఆచరణలోకి వచ్చేసరికి... ఈరోజు ఇలా గడిచిపోనీ, రేపటినుండీ ప్రారంభిద్దాం అని అనుకుంటుంది. ఇలాంటి 'రేపు'లు ఎన్నో దాటిపోతున్నా పనిమాత్రం ప్రారంభించరు. ఇలాంటి నిర్వీర్యపు, నియంత్రణ లేని వ్యక్తిత్వమే మానవుడి సమస్త నష్టాలకూ కారణం. ఇలాంటి ధోరణే మనిషిని పట్టి పీడించి సమూలంగా నాశనం చేస్తున్న మహమ్మారి. కేవలం మిమ్మల్ని మీరు సంతోషంగా ఉంచుకోవడానికి చిన్న ప్రయత్నమైనా చెయ్యకపోతే ఎలా! కాలం కరిగి పోతూనే ఉంటుంది. మనలో మార్పు మాత్రం వాయిదా పడుతూనే ఉంటుంది. ఈ భయంకర అలసత్వపు ఉచ్చునుండి బయట పడండి. మీ చుట్టూ జీవితాన్ని అద్భుతంగా మార్చుకోగల మార్గాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. వాటిని సంగ్రహించండి. పని మొదలు పెట్టండి. సాధన చేయండి.

మీరు, మీ మెదడుకు తగిన మోతాదులో విశ్రాంతిని కల్గించడం వలన తర్వాతి పరిణామాలు అద్భుతంగానూ, ఆశ్చర్యకరంగానూ, ఎంతో లాభదాయకంగానూ ఉంటాయి. ఒక్క విషయం బాగా గుర్తుంచుకోండి. మనం చేయబోయే ఏ పనైనా మొదట మన ఆలోచనల్లోంచే పుడుతుంది. మనం మన మెదడును సమర్థవంతమైన ఆలోచనలు చేయగల్గేలా తీర్చిదిద్దాలి. అలా చేయడానికి ఒక్కటే మార్గం ఉంది.





"వర్తమానంలో జీవించగల్గడమే"

మీరు బాగా ఆలోచించండి. నిన్నటి గురించో, లేదా రేపటి గురించిన ఆలోచనలు లేకుండా మీరిదివరకు ఎపుడైనా జీవించి ఉన్నారా? ఖచ్చితంగా ఉండరు. అలా జీవించలేక పోయారు కనుకనే జీవితం సమస్యల సుడిగుండంలో పడి కొట్టుమిట్టాడుతూ ఉంది. ఋషులూ, మునులూ, బాబాలు ఎపుడూ ప్రసన్న వదనంతో ఎలా ఉండగల్గుతున్నారు అంటే! వారు ప్రతిరోజూ కాసేపైనా ధ్యానమో, జపమో చేస్తూ వర్తమానంలో జీవించడం వలనే.

వర్తమానంలో మనిషి ఎపుడు జీవించగలడంటే ఆ క్షణంలో తన చుట్టూ జరుగుతున్న వాటిపై స్పృహ కల్గి ఉన్నపుడు. అలా ఎప్పుడు ఉండగలం మనం ధ్యానం చేసి ఏకాగ్రతను సాధించినపుడు. ధ్యానం అంటే ఒకే విషయంపై దృష్టి ఉంచడం. ధ్యానం యొక్క ఫలితాలు ధ్యానం సాధన చేసే వారిని అడిగితే తెలుస్తాయి. కనీసం ఓ 20 నిముషాలైనా బ్రతుకుమీద శ్రద్ధ వహించి ఇటువంటి మంచి పద్ధతులను సాధన చేయాలి.

ప్రతిరోజూ ఒక 20 లేదా 30 నిముషాలు ధ్యానం చేయడానికి తప్పక కేటాయించండి. మీరు రోజును ధ్యానంతోనే మొదలెట్టడం అత్యుత్తమమైనది. ఒంటరిగా ప్రశాంతమైన స్థలంలో కూర్చుని ప్రశాంతంగా కళ్ళు మూసుకొని మీ శ్వాసమీద దృష్టి పెట్టండి. శక్తివంతమైన ఎనర్జీ ఏదో మీ ముక్కు ద్వారా మీ శరీరంలోకి ప్రవహించి మీ మెదడును చైతన్యవంతం చేసి తర్వాత శరీరంలోని అన్ని భాగాలనూ తాకి వాటిలో శక్తిని నింపుతున్నట్టు ఊహించండి. ఇలా పదినిముషాలు చేయండి. ఇలా మీరు మీ శ్వాసమీద దృష్టి పెట్టడం మూలాన మిగిలిన పనికిమాలిన ఆలోచనల నుండి మీ మెదడు విడుదల అవుతుంది. తర్వాత ఏమీ ఊహించకండి. ఒక ప్రాణం లేని శరీరం ఎలా ఉంటుందో అలా మీ శరీరాన్ని అనుకోండి. శవం ఏం చేస్తుంది. ఏమీ చేయదు. అంటే శవం యొక్క మెదడు నిలిపివేయబడి ఉంటుంది. అది బయటి ఆలోచనలను తీసుకోదు. స్వంతంగా ఆలోచించడం చేయదు. ఏదీ చూడాలనుకోదు. ఏదీ

వినాలనుకోదు, దేనికీ స్పందించాలనుకోదు. ఒక్క గాలి పీల్చడం తప్ప మరే విషయంలోనూ శవానికీ మీకూ తేడా ఉండకూడదు. మెదడంతా బ్లాంక్ అయిపోయి స్తబ్ధతగా, తటస్థంగా ఉండిపోవాలి. దేన్నీ ఊహించడం గానీ, వినాలనుకోవడం గానీ, దేవుని నామం జపించడం గానీ, వో దృశ్యాలు కన్పించాలనుకోవడం గానీ చేయకూడదు. ఒక మాటలో చెప్పాలంటే ప్రపంచంలో దేన్నీ మీరు కోరుకోకూడదు. "ధ్యానం చేస్తున్నాను" అనే ధ్యాస కూడా మీకు ఉండకూడదు. నిశ్చలం అయిపోండి. నిరాకారుడు అయిపోండి. శూన్యంలో కల్సిపోండి. ఈ స్థితిలో మీకు ఏదీ కన్పించదు, వినిపించదు, స్మరించదు, దేనికొరకూ ప్రయత్నం ఉండదు. ఇదే మెదడుకు విశ్రాంతి నివ్వడం అంటే. ధ్యానం చేయడం అంటే. ఒక సమాధిలో ఉన్నట్లు ఉండి పోవాలి. కేవలం 15 నిముషాలు ఈ స్థితి మీ పూర్తి జీవితం గొప& ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఇలా రోజుకు రెండుసార్లు చేయగల్గితే ఓ వారం రోజుల్లో మీరు ఒక విచిత్రమైన అనుభూతిని పొందుతారు. మీ తల చుట్టూ ఏదో కన్పించని శక్తివలయం రక్షణ కవచంగా ఉన్నట్లు ఆ రక్షణ కవచం ఏ అవసరం లేని ఆలోచననూ రానివ్వకుండా అడ్డుకుంటూ ఉన్న అనుభూతిని పొందగలరు. ఇలాంటి అనుభవం తర్వాత మీరు ఏది ఆలోచించాలను కుంటారో ఏది కావాలనుకుంటారో అదే ఆలోచిస్తారు. సరిగ్గా ఇలాంటపుడే గొప్ప ఆలోచనలు చేయండి. మంచి కావాలని కోరుకోండి. తర్వాత అన్నీ మంచి తరుణాలే మీకు ఆకర్షింపబడతాయి. తత్ఫలితంగా మీ జీవితం పూలతోటలా మారడం మొదలౌతుంది.

మనం వర్తమానంలో జీవించగల్గితే సకల సమస్యలకు పరిష్కారం దొరుకుతుంది. కేవలం ధ్యానం వలన మాత్రమే మనం అలా ఉండవచ్చని భావించ వద్దు. ధ్యానంలా సమానమైన ఫలితాలను ఇవ్వగల్గే మార్గాలు ఇంకా ఉన్నాయి. నేను నా జీవితంలో పాటించి అద్భుతంగా ఫలితాలు పొందిన కొన్నిటిని క్రింద వివరిస్తాను. మీకు నచ్చితే మీరు కూడా వాటిని అనుసరించండి.

1. మీరు స్నానాల గదిలో పళ్ళు తోముతున్నపుడు, స్నానం చేసేటపుడు కేవలం





అనుభూతి పొందుతూ చేయండి. వెచ్చనైన వేడినీరు మీరు శరీరాన్ని తాకుతుండగా ఆ వెచ్చదనాన్ని ఆస్వాదించండి. సువాసన గల సబ్బు మీ ఒంటిపైన సుతారంగా తాకుతుండగా ఆ పరిమళాన్ని ఆస్వాదించండి. మీ టూత్ బ్రష్ మీ పళ్ళపై నాట్యం చేస్తూ పెడుతున్న గిలిగింతలను ఆస్వాదించండి. స్నానం పూర్తయ్యే వరకూ ఎలాంటి ఆలోచనలూ లేకుండా ప్రెజెంట్ టెన్స్‌లో ఉండి కేవలం 'స్నానం మాత్రమే' చెయ్యండి.

2. భోజనం చేసేటపుడు మీకు తిండి లభించినందుకు స్వచ్ఛంగా, మనస్ఫూర్తిగా భగవంతుడికి కృతజ్ఞత చెప్పండి. మీ కంచంలోని భోజనానికి గౌరవం ఇవ్వండి. మీ ఆకలి తీర్చి, శక్తిని నింపి మీ ఉన్నతికి, చేయవల్సిన పనులకు కావాల్ని శక్తిని ప్రసాదించే భోజనానికి దాన్ని ప్రసాదించిన భగవంతునికీ, మీరు చేసిన పనికి, వండిన మనిషికి ప్రేమగా కృతజ్ఞతలు సమర్పించండి. తింటున్న ప్రతి ముద్దనూ ఆస్వాదిస్తూ, రుచిని అనుభవిస్తూ, ప్రతి ముద్దా ఒక శక్తి పుంజంలా మీ నోట్లోకి వెళుతున్నట్టు భావించండి. ఏ ఇతర ఆలోచనలూ, సొల్లు కబుర్లూ, టీవీ చూడటాలూ వంటివి ఎంతమాత్రమూ చేయకండి. ఇలా పరిపూర్ణంగా భోజనం చేసి ఆ సంతృప్తిని గమనించండి. ఎంత గమ్మత్తుగా ఉంటుందో.

3. నడిచేటపుడు ప్రకృతినీ, భూమినీ ఫీలవ్వండి. తలపైకెత్తి నడవండి. నేలచూపులు చూడకండి. మీ ప్రతి అడుగూ ఎంతో బలం కలదై ఉండేట్లు నడవండి. మీ నడకే మీలోని ధర్యాన్ని , ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, మీలోని ఉత్సాహాన్ని ఈ ప్రపంచానికి తెలియజేయాలి. ఒక ప్రత్యేకత గల్గి ఉండి గంభీరమైన అడుగులతో కేవలం నడకమీదే దృష్టి ఉంచి నడవండి. మీ గొప్ప నడక ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు మిమ్మల్ని మీరు శక్తివంతగా ఆవిష్కరించుకోండి.

4. కొంతసేపు మీ దగ్గరలోఉన్న పార్కుకో, పొలాల దగ్గరకో వెళ్ళండి. చెట్లుచేమల్ని తనివితీరా చూడండి. ఈ అందమైన చెట్లు ఎలా మీకు సేవ చేస్తున్నాయో తెలుసా అదే మీ ప్రాణాలను నిలబెడుతున్న ఆక్సిజన్ ప్రాధాన్యతని గుర్తించండి.

ఒకే ఒక రెండు నిముషాలు అవి ఆక్సిన్ ఇవ్వడం ఆపేస్తే ఈ భూమండలం శవాల దిబ్బ అయిపోతుంది. మనమందరం కేవలం చెట్ల దయాదాక్షిణ్యాల వలనే బ్రతుకుతున్నాం. మన నుండీ ఏదీ ఆశించకుండా మనకి ప్రాణదానం చేస్తున్న వృక్షాలపైనా, మొక్కలపైనా కృతజ్ఞత కల్గి ఉండండి. పిల్లగాలులకు అందంగా ఊగిసలాడే పువ్వులను, ఆకులనూ తదేకంగా చూడండి. మనుషులు తమ ప్రపంచంలో తాము విచక్షణ లేకుండా జీవిస్తున్నా అదేమీ పట్టించుకోకుండా ఆ చెట్లు ఎలా సందడి చేస్తూ ఆనందంగా ఉన్నాయో గమనించండి. మీ పాదరక్షలు విడిచి సున్నితమైన పచ్చికమీద నడుస్తూ ఆ గిలిగింతలను ఆస్వాదించండి. చిన్న చిన్న మిడతల్ని, కీటకాల్ని సునిశితంగా పరిశీలించండి. ఈ తతంగమంతా మీకు కలుగజేసే మహదానందం చాలా స్వచ్ఛమైనది. ఈ విధంగా పూర్తిగా ప్రకృతిలో మమేకమై తుచ్ఛమైన జీవితం గురించి మరిచిపోయి ఆత్మానందం పొందడంతో పాటు వర్తమానంలో జీవించినవారై మీ మెదడుకు రెట్టింపు విశ్రాంతినీ, శక్తినీ ఇవ్వండి.

5. ఒక తెల్లని కాగితంపై నల్లటి చిన్న చుక్కను పెట్టి తదేకంగా ఆ బిందువుపైనే పది నిముషాల పాటు దృష్టి ఉంచండి. ఇది మీలో అద్భుతమైన ఏకాగ్రతా శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఇదీ ధ్యానమే.

6. ఒక కుర్చీలో ప్రశాంతంగా, విశ్రాంతిగా కూర్చుని మీ గుండె చప్పుడును వినండి. అది ఎలా కొట్టుకుంటుందో గమనించండి.

మనిషి అన్వేషించాలేగానీ, ఎన్నో పద్ధతులు దొరుకుతాయి. రోజుకు కనీసం అరగంటసేపు ఇలా వర్తమానంలో జీవించండి. ఓ వారం రోజుల ఈ సాధన తర్వాత ఇలాంటి జీవన విధానం మీ మెదడుకూ, శరీరానికీ అలవాటుగా మారి మీ ప్రయత్నం లేకుండానే వర్తమానంలో జీవించగల్గే వారిగా తయారవుతారు.

ఇలా మనిషి వర్తమానంలో జీవించగల్గితే ఒక మహా సంకల్పం, మహోన్నత





ఆశయాలు పూర్తి చేయడానికి గొప్ప ఆత్మశక్తి లభిస్తుంది. ఇలాంటి జీవితమే అన్ని సంపదల కంటే విలువైనది.

## ఈ పేజీ మీ జీవితాన్ని గొప్పగా ప్రారంభిస్తుంది.

ప్రియమిత్రులారా!

నేను సంపాదించిన జ్ఞానానికీ, అనుభవించిన జీవితానుభవాలకీ ఉన్న అనుభవంతో ఈ పుస్తకం వ్రాశాను. మనలో ఎందరో నిరాశావాదులై జీవితాలను నిస్సారంగా గడుపుతున్నారు. వారు గొప్ప దిశానిర్దేశం చేసుకోవడానికి ఈ పుస్తకం తప్పక అత్యుత్తమంగా ఉపయోగపడ్తుంది. చివరగా నేను చెప్పే సందేశం ఏమిటంటే!

మంచిపని చేయాలనుకున్నపుడూ, మంచి జరుగుతుందని తెల్సినపుడు వెంటనే ఆ క్షణం నుండే ఆ పని ప్రారంభించండి.

మీ జీవితాన్ని మహోన్నతంగా మార్చుకోవడానికి కొద్దిగానైనా శ్రద్ధ తీసుకోండి. మీ జీవితం గురించి మీరే శ్రద్ధ తీసుకోవాలి తప్ప మరెవరో ఆ బాధ్యతను తీసుకోరు.

నిరంతరం మంచినే ఆలోచించండి. మంచినే ఆకర్షించండి, విజయాన్నే కోరుకోండి. ఉన్నతమైన దానినే స్వీకరించండి.

మీ అందమైన జీవితాన్ని గొప్ప శుభోదయంతో ప్రారంభించండి. పూర్తిగా మీ జీవితాన్ని మీ నియంత్రణలోకి తీసుకోండి. ఎలాగోలాగా బ్రతకడంలో ఏ సారమూ లేదు. ఉన్నతంగా జీవించడమే జీవనసారం అని గ్రహించండి.

అన్ని విధాలా సమర్థులై ఉండటానికి, విశేష జ్ఞానాన్ని సంపాదించండి. మీరు సంపాదించిన జ్ఞానం మీకు ఎపుడూ గొప్ప లాభాలనే ఇస్తుంది.

మీ కృషికి ఎప్పటికైనా మూల్యం చెల్లించాల్సిన బాధ్యత ఈ ప్రకృతికి ఉంది. ఎప్పటికైనా పదింతలు ఫలితాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

మీలో ఎవరైనా గొప్ప విజేతలు కావాలన్నా, మహోన్నతులు కావాలన్నా, మీ జీవితం సమూలంగా మార్చుకొని గొప్పగా జీవించాలన్నా మొట్టమొదట మీరు

చేయాల్సిన పని ఏమిటంటే,

"గొప్ప పుస్తకాలను చదవడం"

ఈ పుస్తకం నా భారతదేశ యువతీ యువకుల్లో గొప్ప శక్తినీ, ఆశనీ, సంకల్పాన్నీ కల్గించి మంచి గమ్యాన్ని సూచించగలదని సంపూర్ణంగా విశ్వసిస్తున్నాను. నా ఈ ప్రయత్నం కొంతవరకైనా కృతార్ధుడైనందుకు, నాకు ఈ శక్తిని ప్రసాదించినందుకూ ఆ సర్వేశ్వరుణ్ణి సదా స్మరిస్తూ ఉంటాను.